

TUTORÍAS DE FORMACIÓN PROFESIONAL SUPERIOR

“QUIÉN SOY, CÓMO VIVO, HACIA DÓNDE VOY”

La etapa de Formación Profesional no solo es un tiempo para adquirir competencias técnicas, sino también un momento privilegiado para crecer como persona. En un mundo cada vez más rápido, fragmentado y superficial, resulta urgente ofrecer a los jóvenes un espacio para detenerse, pensar y preguntarse por lo que realmente importa. Las tutorías que aquí se presentan no son clases al uso, ni pretenden dar respuestas cerradas, sino abrir caminos de reflexión personal y compartida.

Este itinerario de 25 sesiones está diseñado en torno a preguntas esenciales que todo ser humano, tarde o temprano, se plantea: ¿Quién soy? ¿Qué quiero en la vida? ¿Cómo tomar decisiones con sentido? ¿Qué significa ser feliz, amar bien o construir vínculos auténticos? ¿Cómo afrontar la pérdida, el fracaso o la incertidumbre? ¿Qué huella quiero dejar?

Cada unidad parte de una pregunta provocadora que da título a la sesión. A través de dinámicas, testimonios, escenas cotidianas y preguntas de profundidad creciente, se propone a los alumnos un recorrido que les ayude a:

- Tomar conciencia de su identidad personal y del modo en que esta se forma, se deforma o se fortalece en contacto con los demás y consigo mismos.
- Explorar sus emociones y su historia, aprendiendo a poner nombre a lo que sienten y a integrar sus heridas con responsabilidad y esperanza.
- Descubrir lo que da sentido a la vida, más allá de los estándares de éxito o felicidad impuestos desde fuera.
- Desarrollar una mirada crítica y compasiva, capaz de leer las situaciones personales y sociales con honestidad y con deseo de transformación.
- Construir relaciones más sanas, tanto en la amistad como en el amor, la familia o el trabajo.

- Responder con libertad y dignidad ante dilemas morales reales, entrenando la coherencia entre lo que piensan, sienten y hacen.
- Cuidar su mundo interior y preparar el futuro no solo como una salida profesional, sino como una vocación humana y solidaria.

El conjunto de sesiones se organiza en bloques temáticos que reflejan los grandes ámbitos de la vida: **identidad, felicidad, amistad, pareja, familia, trabajo, sentido y decisiones éticas**. Cada unidad articula estos temas a través de **una experiencia significativa, un texto o video provocador, y una invitación a actuar**. Porque el objetivo último no es solo pensar mejor, sino vivir mejor, más conscientemente, más libremente, más verdaderamente.

Este plan es una propuesta abierta: los educadores pueden adaptarlo, enriquecerlo o expandirlo según el contexto y el grupo. Pero lo esencial permanece: acompañar a cada joven en su camino, sin imponer ni abandonar, sabiendo que la tutoría no es un añadido, sino parte fundamental del crecimiento educativo. Porque no hay educación completa sin conversación honesta sobre la vida.

A continuación, se encuentran las unidades agrupadas según los grandes temas.

Índice:

[A. Identidad y autoconocimiento](#)

[B. Felicidad y bienestar emocional](#)

[C. Relaciones interpersonales y amistad](#)

[D. Amor y pareja](#)

[E. Familia y lazos afectivos](#)

[F. Trabajo, estudios y futuro profesional](#)

[G. Filosofía, muerte y sentido de la vida](#)

[H. Dilemas morales](#)

[I. Actividades de evaluación a mitad y final de curso](#)



A. Identidad y autoconocimiento

1. ¿Cómo puedo saber quién soy realmente y si mi personalidad cambiará con el tiempo?

Temas: Redes sociales, obsesiones y autenticidad.

Reflexión: Vivimos en una época donde la identidad parece construirse a golpe de "likes" y validaciones externas. ¿Lo que muestro en redes es realmente lo que soy? A veces nos obsesionamos con alcanzar una versión ideal de nosotros mismos, con tener la vida "perfecta", pero ¿qué pasa si, al mirar atrás, descubro que en esa búsqueda traicioné lo mejor de mí?

2. ¿Cómo encuentro mi propósito en la vida y cómo saber si estoy tomando las decisiones correctas?

Temas: Obsesiones y el alcohol como evasión.

Reflexión: Encontrar un propósito es una de las preguntas más grandes de la vida. Algunos lo buscan con pasión, obsesionándose con metas y logros. Otros, al no saber qué dirección tomar, escapan en distracciones como el alcohol, la fiesta o la procrastinación. Pero, ¿qué pasa si después de mucho esfuerzo descubro que elegí mal? ¿Y si me he dedicado a algo que en realidad no me llena?

3. ¿Ser una persona sensible ayuda o dificulta alcanzar los objetivos personales?

Temas: Racismo y heridas personales.

Reflexión: A veces nos dicen que ser fuerte es ocultar las emociones y que la sensibilidad es un obstáculo para avanzar en la vida. Pero la realidad es que quienes han sufrido injusticias suelen desarrollar una sensibilidad especial para detectarlas. ¿Es eso una ventaja o nos hace más frágiles? ¿Cómo usar nuestra sensibilidad para crecer en lugar de que se convierta en una carga?

B. Felicidad y bienestar emocional

4. ¿Qué es realmente la felicidad? ¿Es lo mismo que no tener preocupaciones?

Temas: Redes sociales y felicidad instantánea vs. felicidad profunda.

Reflexión: Vivimos en un mundo que nos vende la felicidad como un momento perfecto de redes sociales, fiestas o placeres inmediatos. Pero, ¿eso es felicidad o solo distracción? ¿Cómo distinguir entre una felicidad de escapar y una felicidad que realmente llena?

5. ¿Voy a ser feliz y qué puedo hacer para lograrlo?

Temas: Redes sociales y obsesiones.

Reflexión: Si comparas tu vida con la de los demás en redes, siempre sentirás



que te falta algo. ¿La felicidad está en lo que tengo o en la manera en que miro lo que ya tengo? ¿Qué pasa si me obsesiono con ser feliz y eso me impide serlo?

6. ¿Cómo puedo manejar la tristeza, la ansiedad y la incertidumbre sobre el futuro?

Temas: Suicidio de un familiar y el miedo a pedir ayuda.

Reflexión: Todos pasamos por momentos oscuros, pero hay quienes llegan al punto de quitarse la vida. ¿Qué señales nos pueden hacer ver que alguien necesita ayuda? ¿Cómo podemos aprender a gestionar nuestra propia ansiedad sin caer en el aislamiento?

C. Relaciones interpersonales y amistad

7. ¿Cómo puedo encontrar amigos verdaderos y saber si soy una persona confiable?

Temas: Redes sociales y sinceridad.

Reflexión: Ser sincero no siempre es fácil, pero sin sinceridad no hay amistad real. ¿Cómo diferenciar a un amigo de alguien que solo busca compañía cuando le conviene? ¿Cómo aprender a ser un amigo confiable sin miedo a mostrar lo que realmente somos?

8. ¿Por qué a veces me siento solo aunque tenga amigos?

Temas: Obsesiones y relaciones superficiales.

Reflexión: A veces estamos rodeados de gente pero nos sentimos solos. ¿Será porque construimos relaciones basadas en la apariencia en lugar de en la confianza real? ¿O porque nos obsesionamos con la imagen que damos y no con la profundidad de los vínculos?

9. ¿Cómo afrontar una traición y evitar volverme insensible después de una decepción?

Temas: Infidelidad de pareja y desconfianza en los demás.

Reflexión: Cuando alguien nos traiciona, es fácil cerrarnos y no confiar en nadie más. Pero, ¿es la desconfianza la mejor respuesta o solo nos aísla más?

D. Amor y pareja

10. ¿Cómo saber si estoy con la persona adecuada y si me casaré en el futuro?

Temas: Infidelidad de pareja y redes sociales.

Reflexión: El amor se ha vuelto rápido y desechable. ¿Cómo saber si una relación tiene futuro en un mundo donde la infidelidad y la inmediatez parecen la norma?



11. ¿El amor de pareja es imprescindible para ser feliz o es mejor estar solo que en una relación que no me hace feliz?

Temas: Relaciones sexuales y amor real.

Reflexión: ¿El sexo sin amor llena? ¿Y el amor sin sexo? ¿Es posible encontrar una relación que realmente valga la pena sin conformarnos con menos?

12. ¿Cómo superar una ruptura sin sentir que el mundo se acaba?

Temas: Aprender de lo vivido y la trampa de saltar a otra relación.

Reflexión: Cuando terminamos una relación, ¿realmente sanamos o solo buscamos otra para no estar solos? ¿Se puede aprender de una ruptura o es solo un fracaso?

E. Familia y lazos afectivos

13. ¿Cómo afrontar la muerte de un ser querido?

Temas: Fallecimiento (natural, enfermedad o suicidio) de un familiar, duelo y recuerdos.

Reflexión: Perder a alguien nos cambia. A veces, sentimos que nos arrancan un pedazo de vida, que nada vuelve a ser igual. Y cuando la muerte es inesperada o por suicidio, las preguntas se multiplican: "¿Podría haber hecho algo?", "¿Por qué pasó esto?". El duelo no es una línea recta, y cada persona lo vive de forma distinta. ¿Cómo transitar el dolor sin quedar atrapado en él? ¿Es posible recordar sin que duela tanto?

14. ¿Por qué algunas familias se rompen y qué puedo hacer para ayudar a la mía?

Temas: Tipos de relaciones familiares y comunicación.

Reflexión: Las familias pueden romperse por muchas razones: conflictos no resueltos, rencores que se acumulan, expectativas que no se cumplen. A veces, es como si habláramos diferentes idiomas dentro de la misma casa. ¿Cómo se reconstruye una relación cuando parece rota? ¿Cómo se sana una herida familiar cuando nadie quiere dar el primer paso?

15. ¿Cómo cuidar a los padres en su vejez y vivir bien con mi futura familia?

Temas: Debilidad humana y amor real.

Reflexión: Cuidar a alguien no solo implica ayudarlo en lo que no puede hacer, sino también aceptar su fragilidad. Nos gusta pensar en el amor como algo fuerte, pero en realidad el amor más verdadero se ve en la vulnerabilidad: cuando alguien ya no puede hacer lo que hacía antes y sigue siendo igual de valioso. ¿Cómo aprender a mirar la debilidad sin miedo? ¿Cómo construir una familia en la que el amor no dependa de la utilidad o la fuerza, sino de la entrega mutua?



F. Trabajo, estudios y futuro profesional

16. ¿Qué será de mí cuando termine el grado superior? ¿Debería seguir estudiando o buscar trabajo?

Temas: Redes sociales y obsesiones.

Reflexión: Terminar el grado superior no solo significa cerrar una etapa, sino enfrentarse a una pregunta clave: "¿Y ahora qué?". Algunos sienten la presión de seguir estudiando, otros quieren empezar a trabajar de inmediato. Pero en medio de esa decisión hay una voz silenciosa que pesa más de lo que creemos: la imagen que hemos construido de nosotros mismos. En las redes mostramos una versión de quiénes somos, pero ¿es realmente la que queremos ser? ¿Estamos tomando decisiones en función de nuestros propios deseos o de lo que los demás esperan ver de nosotros? ¿Cómo saber si el camino que elijo es realmente mío y no solo una forma de encajar?

17. ¿Podré trabajar en lo que realmente me apasiona y ser un buen profesional?

Temas: Profesión como servicio y vocación.

Reflexión: La mayoría busca un trabajo pensando en el dinero o en la estabilidad. Pero, ¿y si el trabajo pudiera ser algo más? ¿Y si pudiera ser una forma de hacer bien a los demás? No se trata solo de elegir una profesión que me guste, sino de descubrir si lo que hago puede impactar positivamente a otros. La verdadera vocación no solo se mide en éxito personal, sino en la huella que dejamos en el mundo.

18. ¿Tendré ingresos suficientes para vivir con tranquilidad y darme algunos gustos?

Temas: Realidad económica y expectativas.

Reflexión: Todos queremos vivir bien, pero ¿qué significa eso realmente? ¿Se trata solo de ganar dinero o de aprender a manejarlo? La mayoría de los problemas económicos no vienen solo de cuánto ganamos, sino de lo que esperamos del dinero. ¿Es posible encontrar un equilibrio entre tener estabilidad y no caer en la obsesión por lo material?

G. Filosofía, muerte y sentido de la vida

19. ¿Qué significa realmente vivir bien y qué quedará de mí cuando ya no esté?

Temas: Vida con sentido y legado.

Reflexión: Te imaginas andar 60 años en una dirección y descubrir entonces que te has equivocado. Nadie quiere llegar al final de su vida y descubrir que la vivió sin sentido. Nos obsesionamos con lo que tenemos, con lo que logramos, con lo



que otros piensan de nosotros, pero cuando llega el final, ¿qué queda realmente? ¿Cómo vivir de una manera en la que, cuando llegue el día de nuestra muerte, no miremos atrás con arrepentimiento?

20. ¿Cómo será el momento de mi muerte?

Temas: Confianza y sentido de la vida.

Reflexión: La muerte es el gran miedo de la humanidad. Para algunos, es el fin absoluto; para otros, es una transición. Pero hay una diferencia clave: quien vive solo para defender lo suyo, ve la muerte como un robo. En cambio, quien vive su vida en clave de entrega y regalo a los demás, ve la muerte como la culminación de esa entrega. ¿Cómo vivir para que la muerte no nos tome por sorpresa ni nos deje con las manos vacías?

H. Dilemas morales

21. ¿Ayudarías aunque eso te pusiera en peligro?

Tema: Lealtad, justicia, miedo y responsabilidad.

Reflexión: En tu grupo de amigos alguien ha hecho algo serio: ha pegado a otro chaval y lo ha dejado bastante mal. Nadie lo ha delatado, pero tú lo viste todo. Ahora preguntan a toda la clase. Si hablas, tu grupo te va a dejar de lado. Si no hablas, el otro chico queda como culpable. ¿Qué haces? ¿Qué pesa más: la verdad o la lealtad a los tuyos?

22. ¿Y si el trabajo que me da dinero choca con lo que creo?

Tema: Coherencia, necesidad económica, dignidad.

Reflexión: Te ofrecen un trabajo bien pagado, pero en algo que va totalmente contra tus valores: estafas sutiles, aprovecharse de la gente, vender productos que tú no consumirías. Pero es mucho más de lo que ganarías en otra parte. ¿Aceptarías un trabajo que no te representa, solo por el sueldo? ¿Dónde está tu límite?

23. ¿Revelarías un secreto que puede romper una pareja?

Tema: Confianza, traición, verdad y consecuencias.

Reflexión: Una amiga te cuenta que está engañando a su pareja, que además es amigo tuyo. Te dice que confía en ti y que no se lo digas a nadie. Pero tú lo ves destrozado, preguntándose qué está pasando. ¿Le dirías la verdad a tu amigo? ¿Qué significa ser buen amigo: guardar el secreto o revelar lo que sabes?

I. Actividades de evaluación a mitad y final de curso

24. Un alto en el camino a mitad de curso



Objetivo: Tomar conciencia de lo vivido, pensado y sentido hasta ahora. Hacer visible el impacto de las sesiones, los pensamientos despertados y el lugar en que se encuentran respecto a su crecimiento personal.

25. Un alto en el camino a final de curso

Objetivo: Hacer consciente el recorrido vivido, nombrar los aprendizajes reales y tomar decisiones personales que tengan raíz en lo trabajado.



Contacto:

José Víctor Orón, 659.8121.37

jv.oron@uptoyoueducacion.com



www.acompañandoelcrecimiento.com | info@uptoyoueducacion.com

Acompañando el Crecimiento S.L. C/San Vicente 2, 1 4600 Valencia CIF:G21960505