

SESIÓN NÚMERO 10

PROGRAMA DE ORIENTACION VOCACIONAL PARA PLANEACIÓN DE LA VIDA

1.-PROGRAMA DE ORIENTACION VOCACIONAL HUMANISTA (Casares & Siliceo, 1982).

2.- COMO TOMAR UNA DECISION

3.- APROVECHAR EL TIEMPO LIBRE, LAS RELACIONES

1.- Este modelo de orientación vocacional constituye un apoyo para los jóvenes que están en proceso de elegir una profesión y un camino en la vida.

El modelo que puede ser aplicado en grupo a auto aplicado, se basa en una concepción humanista y dinámica, la cual conduce al participante a un encuentro existencial consigo mismo y secundariamente a la búsqueda de información sobre las diferentes alternativas profesionales.

Tomar una decisión adecuada es un proceso que requiere de integrar todo tu pasado, sin darte cuenta fuiste desarrollando habilidades, intereses, valores y otros los fuiste dejando de lado. Aprendiste a relacionarte con un tipo de personas que te eran más afines. Experimentando el éxito y el fracaso fuiste aprendiendo que te resultaba más fácil hablar que escuchar o viceversa, que en muchas ocasiones te era más agradable jugar solo que pasártela con tu grupo de amigos o que al contrario te sentías mejor en grupo, etc.

Durante toda la niñez, fuiste creciendo sin darte cuenta cabal. Ahora es distinto: puedes pensar y ser el artífice de tu futuro. Puedes aprender por sólo imitación o intuición, sino por raciocinio. Puedes ser independiente y construir tu persona en la dirección deseada por ti, dentro de los límites de tú realidad. Puedes tomar el reto de ser un agente transformador de tu sociedad o un agente pasivo de ella. Puedes comprometerte en la acción por una sociedad más justa o ser un seguidor inconsciente de lo que pasa a tu alrededor...

La tarea que tienes por delante, si desea aprender a tomar las riendas de tu vida, consiste en responder a las preguntas que se han hecho todos aquellos que aceptan el reto de pensar ¿quién soy? ¿A dónde voy? ¿Qué puedo hacer con lo que soy y con lo que tengo? ¿Qué es la justicia y el amor? Dice un proverbio oriental que sólo el hombre que está dispuesto a dar su vida por lo que hace, es feliz.

Métodos de Orientación Vocacional.

Ya sea que acudas a un orientador o consultes algún libro te encontrarás básicamente con dos enfoques de ayuda:

El método Transversal o de radiografía y el método longitudinal o de proceso.

El método Transversal o de radiografía

Concibe la orientación vocacional como un problema de eficacia. Es necesario en esta etapa tomar una decisión y ésta debe ser lo más acertada posible. Se necesita sacar una radiografía de la persona y dar un diagnóstico. Esta radiografía deberá contener:

Los intereses

Cualidades

Valores

Habilidades

Y personalidad del individuo.

Se relacionan estos elementos entre sí y se predice que en un área determinada se podrá tener mayor éxito. Muchas veces los orientadores utilizan pruebas psicológicas o entrevistas para la obtención de datos y con ello elaboran un análisis de posibilidades, pero en último término, la persona es la que tiene que decidir.

El método longitudinal o de proceso.

Este método toma en cuenta los datos analizados en el sistema anterior, pero concibe la toma de la decisión como un periodo o etapa que conscientemente puede ser dirigido por la persona que ha de decidir. El proceso puede durar varias semanas o meses porque no se trata sólo de tomar una decisión y ya. En este proceso la persona tiene la oportunidad de conocerse a sí mismo y a madurar. La decisión es un problema de maduración y crecimiento, de responsabilidad sobre la propia vida. Es una ocasión de análisis y evaluación sobre lo que se ha hecho y se proyecta hacer con lo máspreciado de uno mismo: la propia vida. Se le ve como una oportunidad de aprender más sobre el medio ambiente y sobre la propia familia, para caer en la cuenta de su influencia y necesidad de transformación. Las ideas, los prejuicios y valores que vives existen en tu medio ambiente y los has asimilado. Algunos son firmes y otros estorban.

2.- COMO TOMAR UNA DECISION

Toda la vida es una continua toma de decisiones. De tomar decisiones adecuadas depende en gran parte nuestro éxito o fracaso. Tenemos que elegir desde la camisa que nos ponemos hoy, hasta con quien queremos compartir nuestra vida.

Curiosamente en la escuela se nos enseña una cantidad impresionante de datos pero no existen cursos de cómo tomar decisiones. Se da por supuesto que ya lo sabemos. Sólo en las escuelas más avanzadas, decidir es un elemento central de la formación.

- Elegir es querer.

En último término elegir depende de lo que yo quiero. Muchas veces la gente dice: es que tuve que hacerlo. Me vi forzado a decidir esto o aquello. Incluso algunos filósofos conciben al hombre como un títere o un actor que tiene que cumplir su función señalada de antemano, en este gran escenario de la vida. Otros lo conciben como un ser condenado a la libertad, condenado a tomar decisiones y es imposible para él quitarse este peso de encima. Toda la vida humana consiste en tomar decisiones. (Casares & Siliceo, 1982)

Quizá ninguno de los dos extremos sea el acertado, sino que la verdad es que el hombre necesita tomar decisiones y al mismo tiempo tiene una serie de limitaciones para tomarlas. Un adolescente que desde su infancia se le han dado órdenes, de tal manera que le han impedido aprender a decidir por sí mismo, se verá con muchas dificultades para tomar una decisión profesional. Necesitará que le digan que hacer. Para aquél que no le han educado para pensar por sí mismo, le será sumamente difícil elegir libremente. Su cabeza es una computadora programada para pensar igual que sus padres o maestros.

La seguridad en sí mismo es importante para decidir libremente. Si el adolescente desconfía de sus pensamientos o sentimientos, necesitará que otro le señale el camino para poder sentirse seguro.

La falta de experiencia o información también son limitaciones para decidir libremente. Existen personas tan inseguras que por más que vivieran un siglo jamás se sentirían con la suficiente experiencia o información para decidir. Es cierto que entre más experiencia de la vida se tenga, mi decisión será más adecuada. Pero solamente tengo una vida y en ella necesito tomar mis decisiones. (Casares & Siliceo, 1982)

Existen otras personas que les sucede lo contrario. Deciden sin la suficiente información o experiencia. Han propuesto infinidad de veces matrimonio y han fracasado igualmente número de veces, toman un trabajo sin saber a ciencia cierta a que se comprometen. Este tipo de personas son demasiado impulsivas y no utilizan la cabeza, posteriormente les sucede que sus decisiones son pasajeras y se les pasa el entusiasmo.

Algunos se sienten abrumados por la responsabilidad que implica una decisión importante que se deciden por todo lo que les late, o lo primero que se les ocurre. No quieren dedicarle atención y esfuerzo a algo que puede ser una equivocación. Son los escépticos de la vida. Su lema consiste en algo parecido a esto: no existe algo que todavía valga la pena mi entusiasmo. Este sostiene que no necesita esforzarse, porque en el fondo sabe que algo, le dice que la elección saldrá bien, y si no resulta bien, algo le dice que ya lo compondrá. No es necesario pensar mucho, ni apurarse: Ya saldrá.

En el fondo el no saber tomar decisiones refleja una falta de integración entre la cabeza y los impulsos., en un extremo están los perfeccionistas que quieren utilizar tanto su cabeza que se les pasa la vida pensando sin poder decidirse y llegan tarde al momento de elegir. En el fondo se sienten inseguros de sus propias capacidades y necesitan asegurarse demasiado y algunos hasta viven en la duda eterna sin decidirse jamás.

Los impulsivos le hacen caso únicamente a su entusiasmo sin reflexionar en las consecuencias de su decisión, sin analizar y sopesar los pros y los contras o sin obtener suficiente información ni acudir a su experiencia pasada. Una mezcla balanceada de pensamiento y entusiasmo es lo más deseable.

Los perfeccionistas tienen dificultad en aceptar sus límites y quieren lo imposible. Los impulsivos creen que no tienen límites y que con sólo desear algo, se les asegura el éxito. Los escépticos sienten tanto miedo a sus limitaciones que no se permiten equivocarse, su miedo al fracaso les impide arriesgarse. Prefieren la mediocridad.

La persona integrada hace caso de sus impulsos, sentimientos y corazonadas, pero al mismo tiempo utiliza su cabeza. Sabe que tomar una decisión importante le exige responsabilizarse de tener información suficiente de lo que él es y de lo que quiere ser. Recurre a su experiencia pasada para tener en cuenta los aciertos o equivocaciones al tomar sus decisiones. Toma tiempo para informarse de las alternativas y las evalúa cuidadosamente. Toma en cuenta que a pesar de todas las cautelas puede equivocarse y por lo tanto, aun después de su decisión queda abierto a modificaciones del rumbo. Pero en general reduce a un mínimo la probabilidad de error.

3.- APROVECHAR EL TIEMPO LIBRE, LAS RELACIONES

Es probable que el tomar una decisión importante nos altere o nos estrese, finalmente el hacer un plan de vida o carrera requiere de nuestro mayor esfuerzo. Es probable que tu deseo de cambio de vida sea un poco consecuencia del estrés que sufres. En efecto, estrés y cambio vienen juntos casi siempre. El estrés es una de las causas de mayor ausentismo laboral en la actualidad.

¿Qué es el estrés? Nuestra respuesta física al estrés es completamente natural. Nuestros antepasados ya sabían por qué del corazón acelerado y los sentidos alerta. El problema

ahora es que lo que provoca esos síntomas no es la aparición de una fiera en nuestra cueva, es la ansiedad.

Emocionalmente, el estrés es una reacción a esa presión que está a punto de sucumbir. Nos ayuda a tener una perspectiva más amplia, aunque la verdad es que sus efectos negativos llegan a provocarnos desconfianza, miedo, frustración y, finalmente, depresión. El estrés es una dimensión de nuestro bienestar psíquico que todos debemos reconocer e intentar controlar.

Aprovechar mejor el tiempo libre incluye que tu plan de vida debe tener divertimento y trabajo al 50%. No se puede vivir trabajando 24 horas al día 7 días a la semana.

Cuando no estás trabajando, tu tiempo es tuyo y de nadie más. Por eso, lo debes dedicar a lo que más te apetezca: descansar, a practicar tus aficiones favoritas, a irte de vacaciones o a aprender más de lo que te interese. Para la mayoría, el tiempo libre se reduce a algunas tardes, a los fines de semana y en algunos casos a cinco semanas al año. Por eso, es importante aprovecharlo al máximo. (Ashton, 2007)

Hay que hacer realmente lo que uno quiere y no apuntarse a actividades que al final se quedan sin realizar. También hay que ser flexibles; bastantes horas pasamos al año encorsetado en horarios como para no desentendernos un poco al disfrutar de tiempo libre. Hay que saltarse los horarios.

Los hobbies son esas actividades a las que dedicamos tiempo porque nos gusta. Algunos acaban convirtiéndose en negocios o carreras, aunque son una excepción, hay gente que los considera una auténtica pasión.

Algunos hobbies nuevos que puedes probar son: cocinar, jardinería, deporte, lectura, música, escritura, artesanía, pintura.

Para la mayoría de las actividades relacionadas anteriormente no necesitas a nadie. Algo a tener en cuenta si te gusta estar en soledad o de momento no tienes con quien compartirlo.

Los amigos, la gente a la que queremos y los que escogemos compartir nuestro tiempo libre enriquecen nuestras vidas y, en cierta manera, nos hacen sentir parte de algo que va más allá de nosotros mismos. Si te quedaras sentado un momento rodeado de tu gente hablando y riendo, enseguida pensarías: "me han abandonado", y te sentirás el ser más desgraciado del mundo.

Prácticamente todos los aspectos de tu plan vital tienen relación con la gente; por eso, es importante la relación que estableces con ellos y cómo te sientes tú mismo ante esa relación.

Conocer gente nueva

Casi todas las relaciones comienzan igual; te presentan a alguien y de pronto conectas con él. La relación puede evolucionar hasta amistad o incluso convertirse en romance.

Seguramente tú ya tienes formado tu círculo de amigos; eso no ayuda a conocer gente nueva: Pero debes ser consciente de que ampliar tu círculo de amigos es ampliar tu percepción del mundo. Aprendemos tanto de los demás, que eso precisamente nos impide conocer a otros. El único límite que existe para estar con más gente es el tiempo que les puedes dedicar. (Ashton, 2007)

Los buenos amigos son difíciles de encontrar. Cuando los tienes, sabes que ya nunca te vas a encontrar solo. Los buenos amigos son esas personas sin las cuales no se puede vivir porque te hacen sentir bien y formar parte de sus vidas.

Si tienes buenos amigos, sabes lo importante que es. Ahora bien todas las relaciones pasan por altibajos. Lo importante es saber que dos no discuten si uno no quiere y dos se arreglan si los dos quieren es decir, que todo se basa en la comunicación.

La comunicación es la base de toda relación humana, laboral, amorosa, vecinal, social etc. Y es un regalo que todos podemos tener.

La **comunicación** es el proceso mediante el cual se puede transmitir información de una entidad a otra, alterando el estado de conocimiento de la entidad receptora.

Los procesos de la comunicación son interacciones mediadas por signos entre al menos dos agentes que comparten un mismo repertorio de los signos y tienen unas reglas semióticas comunes.

Tradicionalmente, la comunicación se ha definido como «el intercambio de sentimientos, opiniones, o cualquier otro tipo de información mediante habla, escritura u otro tipo de señales». Todas las formas de comunicación requieren un emisor, un mensaje y un receptor destinado, pero el receptor no necesita estar presente ni consciente del intento comunicativo por parte del emisor para que el acto de comunicación se realice. En el proceso comunicativo, la información es incluida por el *emisor* en un paquete y canalizada hacia el *receptor* a través del medio. Una vez recibido, el *receptor* decodifica el mensaje y proporciona una respuesta. (<http://es.wikipedia.org/>, 2001).

Bibliografía:

Ashton, R. (2007). *Tu Plan de Vida, 700 fórmulas sencillas para ser feliz*. madrid: pearson.

Bucay, J. (2010). *El camino de la Autodependencia*. barcelona: Grijalbo.

Casares, A. D., & Siliceo, A. A. (1982). *Planeación de Vida y carrera*. mexico: limusa.

Covey, S. (1990). *Los siete hábitos de la gente altamente efectiva*. Simon & Schuster.

Cubas Montaña, M. (s.f.). *Departamento psicopedagógico de la Universidad Panamericana*. Recuperado el 17 de junio de 2014, de Departamento Psicopedagógico CONTIGO/ UP México: <http://www.up.edu.mx/document.aspx?doc=31255>

Fromm, E. (2012). *Obreros y empleados en vísperas del tercer Reich, análisis psicológico social*. Fondo de Cultura Económica.

<http://es.wikipedia.org/>. (15 de enero de 2001). *wikipedia*. Recuperado el 16 de junio de 2014, de wikipedia.

<http://www.technogym.com/es/wellness/wellness-guide/las-seis-dimensiones-del-bienestar/2061>. (s.f.). *technogym.com*. Recuperado el 17 de junio de 2014, de technogym.com: <http://www.technogym.com/es/wellness/wellness-guide/las-seis-dimensiones-del-bienestar/2061>

Maslow, A. (1991). *Motivación y personalidad*. Madrid: Ediciones Díaz de Santos.

Rogers, C. (1980). *El matrimonio y sus alternativas*. Barcelona: Kairos.

UNESCO. (1996). *La Educación encierra un tesoro*. Madrid: trillas.

Yo, F. M. (2013). *clínica las brisas, cuernavaca morelos*. Recuperado el 18 de junio de 2014, de clínica las brisas, cuernavaca morelos: <http://www.clinicabrisas.com/CODEPENDENCIA.html>