

disc@pnet

8. Taller de Orientación Vocacional

**Programa de desarrollo personal y
mejora de las habilidades**



Fundación ONCE
para la ocupación e integración social
de personas con discapacidad



UNIÓN EUROPEA
Fondo Europeo
de Desarrollo Regional

8. TALLER DE ORIENTACIÓN VOCACIONAL.....0**PROGRAMA DE DESARROLLO PERSONAL Y MEJORA DE LAS HABILIDADES0**

8.1. OBJETIVO	2
8.2. INTRODUCCIÓN A LA TOMA DE DECISIONES	2
8.2.1. ESTILO IMPULSIVO.....	3
8.2.2. ESTILO DEPENDIENTE	3
8.2.3. ESTILO RACIONAL	3
8.3. TOMA DE DECISIONES Y ELECCIÓN ACADÉMICO - PROFESIONAL	3
8.3.1. CONÓCETE PARA DECIDIR MEJOR	5
8.3.1.1. Conoce tus capacidades y destrezas.....	5
8.3.1.2. Capacidad creativa	6
8.3.1.3. Analiza tu rendimiento escolar	7
8.3.1.4. Conoce tus intereses profesionales y laborales	7
8.3.1.5. Reflexiona sobre tu situación personal y entorno social.....	7
8.3.1.6. Reflexiona sobre tus valores	8
8.3.2. INFÓRMATE SOBRE LAS OPCIONES PROFESIONALES Y LABORALES QUE TE OFRECE EL MERCADO	8

8.1. Objetivo

El objetivo de "Toma de decisiones y futuro profesional" es ayudarte a reflexionar sobre la importancia que tiene saber tomar decisiones en la vida y brindarte algunas orientaciones básicas para que puedas afrontar con éxito una de las decisiones más importantes: la elección de una carrera o profesión.

8.2. Introducción a la toma de decisiones

¿Te has puesto a pensar sobre las distintas decisiones que haces cada día, casi sin darte cuenta?



"Tomar una decisión consiste en elegir una opción entre dos o más alternativas que se presentan para resolver un problema"

A lo largo de la vida continuamente estamos tomando decisiones sobre muchas cosas.

Cuando somos niños, nuestros padres toman por nosotros las principales decisiones sobre cosas que nos afectan directamente. Pero a medida que nos hacemos más independientes, vamos asumiendo la responsabilidad de resolver nuestros propios asuntos.

No todas las decisiones son iguales. Algunas son fáciles de tomar, por ejemplo cuando tenemos que resolver asuntos que no son tan importantes para nosotros. Otras veces nos encontramos con situaciones complicadas o problemáticas y de lo que decidamos puede depender nuestro bienestar, la relación con los amigos, con la familia, e incluso nuestro futuro. Por eso, deben hacerse de forma meditada y responsable. Así por ejemplo, elegir que carrera seguir al finalizar el colegio puede convertirse en una situación difícil de afrontar.

¿Qué decisiones has tomado últimamente?

¿Te fue fácil elegir?

Usualmente, ¿ cómo tomo mis decisiones?

Existen distintos estilos de enfrentar las situaciones. ¿Cuál es el tuyo?

8.2.1. Estilo impulsivo

Por lo general, tomas tus decisiones de modo muy rápido, sin reflexión, respondiendo únicamente a los deseos inmediatos, sin analizar las consecuencias.



8.2.2. Estilo dependiente



Si tienes únicamente en cuenta las opiniones de los otros y buscas principalmente la aprobación o valoración de los demás; sobre todo, de tus compañeros ("quedar bien " o "seguir la corriente").

Estilo autónomo

Eres una persona que no te dejas influenciar por la moda , la presión social o los medios de comunicación .

8.2.3. Estilo racional

Si eres una persona que reflexiona antes de decidir, busca información, analiza las distintas alternativas y valoras las posibles consecuencias de cada una de ellas.



De todas estas formas, el estilo racional es el que brinda una mayor probabilidad de tener éxito al tomar una decisión.



De todas estas formas, el estilo racional es el que brinda una mayor probabilidad de tener éxito al tomar una decisión.

8.3. Toma de decisiones y elección Académico - Profesional



Lo que debes saber antes de decidir tu futuro profesional

La elección profesional es una de las tareas importantes a la que debemos enfrentarnos al terminar los estudios. Suele vivirse con tensión ante el temor que conlleva el miedo a equivocarnos y la inseguridad que producen los cambios en la vida.

Pero en no menos ocasiones, no se valora lo trascendente de esta decisión y son muchos los jóvenes que acaban estudiando carreras que no tiene nada que ver con sus propios intereses y habilidades. Carreras que por lo general terminan abandonando o ejerciendo en medio de sentimientos de frustración.

Ante la interrogante “¿Y ahora que voy a estudiar?”, surge otra pregunta: ¿Cómo tomar la decisión correcta?. Si bien no hay recetas infalibles, antes de embarcarte en esta elección, debes buscar cuál es tu verdadera vocación, aquella profesión en la que realmente serás bueno.

La elección profesional debe ser el fruto de un proceso de reflexión y de información, en el que es conveniente tener presente los siguientes aspectos:

1. Primeramente: Que has de ser TÚ quien tome la decisión, sin dejarte influenciar por presiones externas provenientes de la familia, razones económicas o por que algunas profesiones se ponen de moda en un momento dado. No son pocos los que escogen una carrera por que “se gana mucho dinero” o “por que es más fácil acceder a ella”. Pero ante estas razones, recuerda que se trata de una decisión que marcará tu futuro, ya que con esta formación te enfrentarás al mundo TÚ, no tu familia, ni tus amigos, ni la sociedad.
2. En segundo lugar, necesitas poseer un adecuado conocimiento de ti mismo para descubrir tu verdadera vocación. Es necesario que identifiques claramente qué profesión o trabajo te gustaría ejercer en un futuro y que tus preferencias vocacionales coincidan con tus capacidades reales para desarrollar la carrera elegida.
3. En tercer lugar, antes de decidir infórmate sobre lo que ofrece el mercado en cuanto a instituciones educativas y todo lo que ellas ofertan: estudios y

profesiones, carreras técnicas, duración, en que consisten, posibilidades de inserción laboral, etc.

8.3.1. Conócete para decidir mejor

¿Autoconocimiento?



- Mis habilidades
- Mi rendimiento escolar
- Mi personalidad
- Mis intereses
- Mis valores
- Mis motivaciones
- Mi capacidad de trabajo
- Mis limitaciones

Se trata de conocer como eres, cuáles son los principales rasgos de tu persona, (habilidades, intereses valores, expectativas) y de hacer una autovaloración de tu historia escolar, familiar y social. Este autoconocimiento te ayudará a tomar una decisión académica acertada, al elegir una profesión que sea compatible con tu situación personal real.

8.3.1.1. Conoce tus capacidades y destrezas

Es necesario conocer que destrezas y aptitudes que tenemos mejor desarrolladas, dado que las distintas profesiones requieren unas habilidades en mayor grado que otras. Por tanto, en la medida en que tengamos desarrolladas determinadas capacidades, nos será más fácil ejercer ciertas profesiones.

Las principales capacidades que son necesarias para realizar tareas y resolución de problemas en distintas áreas son:

8.3.1.1.1. Razonamiento verbal

Es la capacidad que nos permite hacer una adecuada utilización y comprensión del lenguaje. Gracias a ello podemos escribir y expresarnos oralmente de manera fluida. Son indicadores de una buena habilidad verbal el gusto por la lectura, el buen rendimiento en asignaturas de lengua, historia o literatura, comprender a la primera lectura, rápida captación de las explicaciones de los profesores.



Entre las actividades cotidianas que denotan fluidez verbal están: el gusto por hablar en público, escribir cuentos o poesías, cartas, charlar, discutir, persuadir, etc.

8.3.1.1.2. Razonamiento numérico

Es la capacidad para resolver operaciones numéricas o problemas que requieran del conocimiento de leyes matemáticas.



Denotan una buena habilidad numérica, la facilidad para realizar cálculos complicados, entender tablas, alto rendimiento en matemáticas, etc.

8.3.1.1.3. Habilidad espacial

Es la capacidad para realizar actividades que implique pensar en objetos de dos o más dimensiones.

Las personas con una buena habilidad espacial tienen facilidad para orientarse en el espacio, así como una desarrollada habilidad para plasmar dibujos en perspectiva, comprender diagramas, mapas; buen rendimiento en geometría, dibujo técnico, etc.



8.3.1.1.4. Habilidad mecánica

Está relacionada con la capacidad para entender el funcionamiento de máquinas e instrumentos. Es una habilidad necesaria en la reparación o creación de nuevos mecanismos de funcionamiento de todo tipo de artefactos.



8.3.1.1.5. Capacidad de memoria



Es la capacidad para retener en la mente sensaciones, ideas, conceptos, imágenes y recuperarlas cuando las necesitamos.

Una persona con buena memoria recuerda mejor que otra gente sucesos diversos, aprende con facilidad la nueva información y su atención-concentración es adecuada.

8.3.1.1.6. Destreza física

Es el conjunto de habilidades físicas tales como equilibrio, coordinación, flexibilidad, fuerza, resistencia, que posibilitan el control del propio cuerpo.



8.3.1.2. Capacidad creativa

Aptitud que permite mirar el mundo de forma diferente, ser una persona innovadora, capaz de aportar nuevos puntos de vista, así como soluciones novedosas a los problemas.

Puedes conocer cuáles son tus habilidades más destacadas, realizando el inventario 1 de Ejercicios Prácticos.

[Ver Ejercicios Prácticos \(1\)](#)



8.3.1.3. Analiza tu rendimiento escolar



El analizar tu rendimiento escolar puede ser de gran ayuda para descubrir tus habilidades y orientar tu elección.

Examina tus resultados académicos, las asignaturas que se te dan mejor y las que te gustan más. Lo que puede haber influenciado en tu rendimiento escolar: tu capacidad para dicha materia, interés en ella, esfuerzo, hábitos de estudio, si te parece fácil o difícil etc.

Para realizar este análisis conviene consultar los libros de escolaridad que reflejan las calificaciones de cada asignatura. Lograrás una visión más amplia y objetiva de tu realidad educativa si comparas tu propia opinión, con la de familiares y profesores.

[Ver Ejercicios Prácticos \(2\)](#)

8.3.1.4. Conoce tus intereses profesionales y laborales

Cada persona tiene sus gustos y preferencias sobre diversos trabajos y actividades. Unos prefieren realizar acciones de ayuda a los demás, otros tienen preferencia por las tareas manuales o por el trabajo con máquinas, mientras que a otras personas les puede gustar más las actividades relacionadas con el mundo del arte, el mundo científico, etc.

Estos son algunos ejemplos de la multitud de intereses que se pueden encontrar.

Normalmente los gustos e intereses guían la futura elección profesional. Lo ideal es que coincidan nuestros intereses por una carrera determinada con las habilidades que se necesitan para desarrollar con éxito dicha profesión. Por ejemplo, si tengo interés por la abogacía, necesitaré también poseer una buena capacidad verbal.

[Ver Ejercicios Prácticos \(3\)](#)

8.3.1.5. Reflexiona sobre tu situación personal y entorno social

Se trata de tomar conciencia de la **propia realidad personal**. Identificar los aspectos positivos y limitaciones que se deben tener en cuenta a la hora de tomar la decisión vocacional.



La identificación de nuestras limitaciones debe conducirnos a la superación, o la autoaceptación de las cosas que no podemos modificar y a la búsqueda de posibles soluciones de las dificultades añadidas. Muchas veces, la constancia, el esfuerzo, y el cambio de actitud pueden

ayudar a modificar el rendimiento académico o superar una situación personal de desventaja.

La situación socio familiar, las expectativas y actitudes de la familia, las circunstancias económicas, junto con la realidad del entorno más cercano, son otros aspectos a tener en cuenta en el momento de la toma de decisiones.

[Ver Ejercicios Prácticos \(4\)](#)

8.3.1.6. Reflexiona sobre tus valores

Todas las personas regimos nuestro comportamiento por razones que nos hacen apreciar y dar más importancia a determinadas cosas. Los valores se forman bajo la influencia del ambiente familiar y el entorno social en que vivimos como amigos vecinos, medios de comunicación, etc.



Si realizamos nuestra elección profesional tomando en cuenta nuestros valores, seguramente dicha actividad laboral nos producirá satisfacción personal y estaremos orgullosos de lo que hacemos. Los valores varían mucho de persona a persona. Así, la gente puede elegir su profesión buscando alguno de los siguientes objetivos: estabilidad, poder, prestigio social, realización intelectual, desarrollo de la creatividad, aventura, disfrutar del arte, etc.

¿A cual de estos valores le das más importancia en tu vida ?

1. **Valor económico.** Ganar mucho dinero, tener propiedades, etc.
2. **Valor cultural, intelectual.** Dar importancia a la adquisición de conocimientos, la reflexión la investigación, etc.
3. **Prestigio social.** Valorar el reconocimiento social y el respeto de los demás, ser importante.
4. **Solidaridad.** Dar importancia a la ayuda a los más necesitados
5. **Satisfacción personal.** Valorar lo que le haga sentir conforme y realizado
6. **Seguridad.** Dar importancia a la estabilidad (en el trabajo, con amistades, con las propiedades, etc)
7. **Independencia.** Desenvolverse con libertad, sin necesidad de ser controlado
8. **Creatividad.** Valorar la originalidad, el desarrollo de nuevos conceptos y el pensamiento creativo
9. **Liderazgo, autoridad.** Organizar y tener influencia sobre los demás
10. **Estético, artístico.** Gusto por lo bello, armónico, artístico.
11. **Variedad.** Gusto por el cambio y la nuevas experiencias (personas, horarios, situaciones, lugares, etc.)
12. **Progreso.** Lograr ser mejor cada día.

[Ver Ejercicios Prácticos \(5\)](#)

8.3.2. Infórmate sobre las opciones profesionales y laborales que te ofrece el mercado

En este punto es importante conocer la diversidad de estudios y profesiones para realizar posteriormente una toma de decisiones adecuada. Es de gran ayuda obtener información sobre los estudios que se desea realizar, de que tratan, que materias las componen, habilidades requeridas, centros donde se pueden cursar, coste económico, posibles becas y ayudas, salidas profesionales, acceso al mundo laboral, tasa de ocupación de la profesión escogida, tareas que se realizan habitualmente, perspectivas de futuro, preparación específica que se solicita.



Es necesario tener una idea clara del tipo de formación que deseas recibir. Si estás dispuesto a seguir estudios de larga duración que te proporcionen una formación intelectual y científica, puedes hacer alguna carrera universitaria.

Si lo que prefieres es recibir una formación práctica para ingresar pronto al mundo laboral, lo tuyo es tener una profesión técnica en la especialidad que elijas.

[Ver Ejercicios Prácticos \(6\)](#)

Si quieres revisar las posibilidades educativas que ofrece el Sistema educativo español puedes hacerlo en www.mequieroir.com