UNIVERSIDAD AUTONOMA DE NUEVO LEON
Secretaría Académica

M5

REFORMA ACADEMICA DEL NIVEL MEDIO SUPERIOR

Guía del Alumno
y
Compilación de Lecturas

ORIENTACIÓN, SEGUNDA EDICIÓN 1996

Orientación

ORIENTACIÓN

CURSO V

"Planificación de vida y profesión"

Compilación de Lecturas
y
Guía del Alumno

Segunda Edición, 1996

INDICE

Presentación
(Alumno)

Se han concluido dos etapas importantes con el propósito de auxiliarte en tu autorrealización: la etapa de la Orientación Educativa, tan necesaria para tu desempeño escolar eficiente; y la etapa de la Orientación Psicológica, que pretende contribuir a facilitar tu desarrollo personal.

Llega ahora el momento de contribuir en la tercera etapa: La Orientación Vocacional, facilitándote con ello, el por sí tan difícil propósito de decidir y planear qué deseas y puedes realizar en tu vida.

Esta tercera etapa que corresponde a Orientación Vocacional, se trabajará en los cuatro cursos siguientes.

Este Curso V, pretende lograr una primera reflexión sobre la importancia de planificar vida y carrera y tomar decisiones responsables así como sobre los Factores Personales que intervienen en la planificación de vida y carrera. La planificación general de lo que se desea hacer, trata en la Unidad 1, y la reflexión sobre la personalidad que se posee y con qué carreras se vincula, se aborda en la Unidad 2.

El autoanálisis, la reflexión y tu actitud sincera , permitirán mayor comprensión de tus expectativas de vida personal y profesional.

Como un complemento a las actividades señaladas en tu **Programa de Orientación**, te presentamos esta **Compilación** que es el equivalente a la reunión en una sola obra, de las diferentes temáticas desarrolladas por varios autores; a través de ésta tienes una valiosa información específica de los temas señalados en tu programa, que te permite a la vez conocer las ideas de diferentes autores.

Cada uno de los los contenidos temáticos de esta **Compilación** te servirán como base para la realización de los ejercicios y metas que vas a desarrollar, se anexa también la bibliografía correspondiente a las obras consultadas, lo cual te permitirá ampliar la información o investigar cuando tú lo desees.

Esta Compilación está formada por :

Presentación

Parte I: Programa analítico del curso.

Parte II: Compilación de lecturas y ejercicios.

Parte III: Criterio de evaluación.

Bibliografía.

Como te has dado cuenta, tu preparación activa en el desarrollo del **Programa de Orientación** constituye el elemento más importante, ya que va dirigido a la formación de un estudiante crítico, con capacidad de conocer, analizar, interpretar y actuar en forma responsable ante todos aquellos factores que ejercen acentuada influencia en tu proceso de aprendizaje.

Esperamos que la teoría de este curso te sirva de guía y que las actividades a realizar te permitan mejorar tu vida en general.

Comité de Orientación

Lic. Leticia Douglas Beltrán
Lic. Guadalupe García Silva
Lic. Gloria Delia González Pérez
Prof. José Lino Lozano García
Lic. José Guadalupe Salazar Reyes

PARTE I

PROGRAMA ANALÍTICO
(Organizador de clase)

Objetivo del Curso V

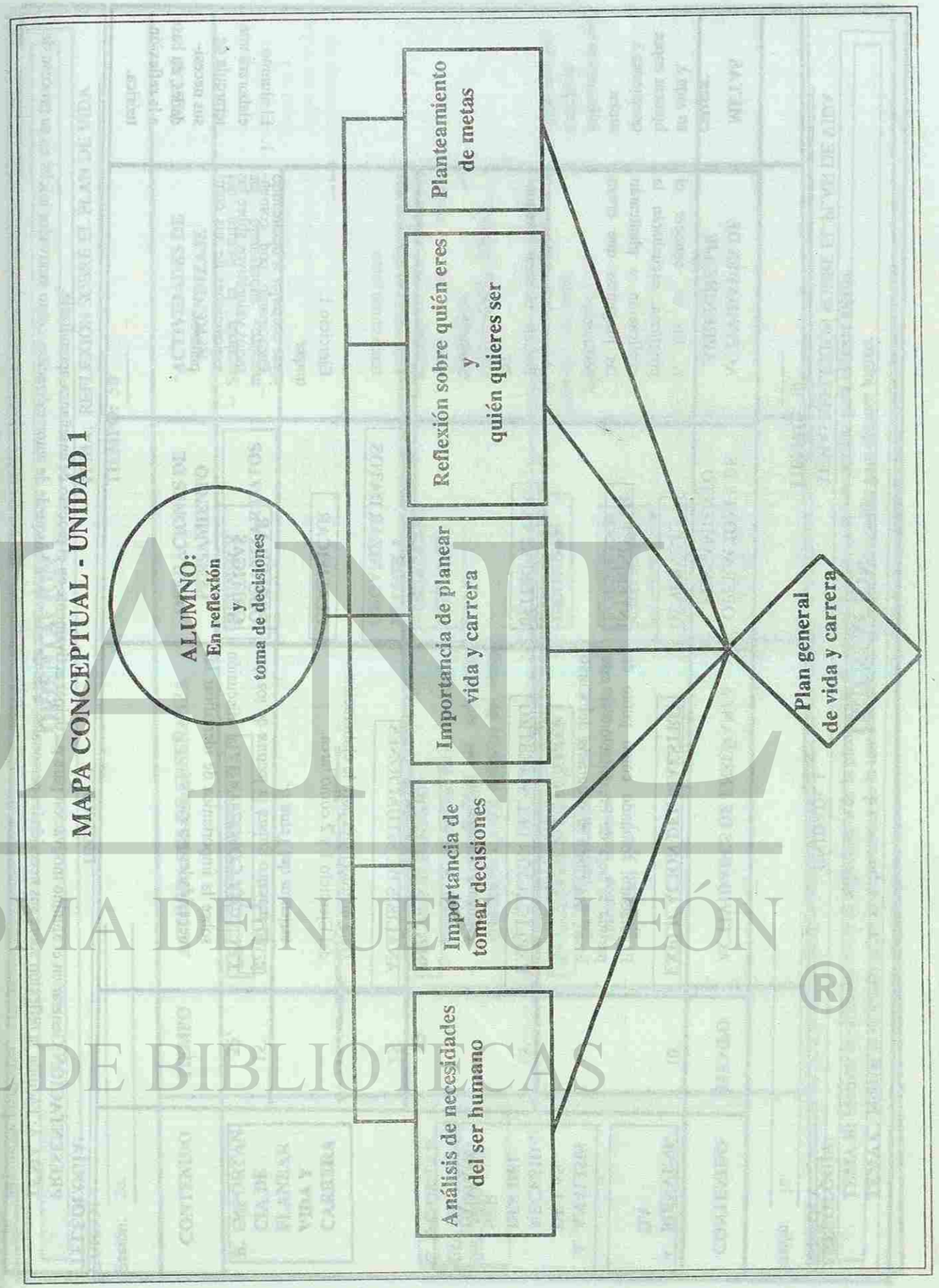
El alumno reflexionará sobre la importancia de planificar vida y profesión, mediante un proceso de análisis de factores que conduzcan a una responsable toma de decisiones.

Unidad 1

Reflexión sobre el plan de vida

Objetivo

El alumno reflexionará sobre sus necesidades y pretensiones a futuro, para el crecimiento y desarrollo de su vida emocional y profesional, y elaborará su primera aproximación a su proyecto de Plan de Vida.



ORIENTACIÓN

CURSO: V — UNIDAD: 1 — TEMA: REFLEXIÓN SOBRE EL PLAN DE VIDA

Sesión: 1a. — TIEMPO: 50'

CONTENIDO	TIEMPO	ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA	OPERACIONES DE PENSAMIENTO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	METAS
* BIENVENIDA A. ANÁLISIS DE LAS NECESIDADES DEL SER HUMANO	10'	EXPLICACIÓN DEL MAESTRO – El maestro, tomando como punto de partida la hoja de Presentación de este texto, describirá el programa del Curso V.	OBSERVAR INTERPRETAR	– A fin de conocer el programa, escucharán la explicación y plantearán las preguntas que crean pertinentes.	
	15'	EXPLICACIÓN DEL MAESTRO – Explicará el Tema	INTERPRETAR	– Podrán plantear preguntas.	
	25'	ANÁLISIS DE SITUACIONES – Dará instrucciones para la elaboración del Ejercicio 1 y 2 como tarea.	REUNIR Y ORGANIZAR DATOS CLASIFICAR	– Elaborarán el ejercicio del tema como tarea. Ejercicio 1.	
	15'	FORO – El maestro conducirá la discusión sobre la importanica de identificar las necesidades personales.	FORMULAR CRÍTICAS	– Participarán con comentarios valorativos sobre las exposiciones de sus compañeros.	1. El alumno elaborará una jerarquía de sus necesidades, en base a la reflexión teórica.

TELEOLOGÍA:

PRESENTACIÓN: Generar en el alumno motivación para participar activamente en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

TEMA A: Facilitar la reflexión sobre sus necesidades personales, a fin de motivar su búsqueda de autorrealización, como motivador inicial en su proceso de lección de profesión.

ORIENTACIÓN

CURSO: V — UNIDAD: 1 — TEMA: REFLEXIÓN SOBRE EL PLAN DE VIDA

Sesión: 2a. — TIEMPO: 50'

CONTENIDO	TIEMPO	ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA	OPERACIONES DE PENSAMIENTO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	METAS
B. IMPORTANCIA DE PLANEAR VIDA Y CARRERA	25'	LECTURA COMENTADA – El maestro guiará la lectura de los dos artículos del Tema B.	REUNIR Y ORGANIZAR DATOS	– Seguirán la lectura del maestro subrayando las ideas centrales y planteando dudas.	
C. IMPORTANCIA DE TOMAR DECISIONES	25	DISCUSIÓN DIRIGIDA – Guiará la discusión sobre la importancia y posibilidad de aplicación práctica de los dos artículos del Tema B y C	FORMULAR CRÍTICAS	– Expresarán sus opiniones sobre los temas, ponderando su aplicabilidad y utilidad.	
		ANÁLISIS DE SITUACIONES – Dará instrucciones para que los alumnos elaboren como tarea los ejercicios 3, 4 y 5.	IMAGINAR FORMULAR CRÍTICAS	Elaborarán como tarea los ejercicios del tema. Ejercicios 3 , 4 y 5	2. Expresará por escrito la importancia de tomar decisiones y planear sobre su vida y carrera.

TELEOLOGÍA:

TEMA B: Motivar la reflexión sobre la importancia de la planeación de vida y carrera, como un auxiliar para obtener logros.

TEMA C: Motivar la reflexión sobre la importancia de la toma de decisiones, como un auxiliar para obtener logros.

ORIENTACIÓN

CURSO: V **UNIDAD:** 1 **TEMA:** REFLEXIÓN SOBRE EL PLAN DE VIDA
Sesión: 3a. **TIEMPO:** 50'

CONTENIDO	TIEMPO	ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA	OPERACIONES DE PENSAMIENTO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	METAS
D. REFLEXIÓN SOBRE QUIÉN ERES Y QUIÉN QUIERES SER	15'	**EXPLICACIÓN DEL MAESTRO** – El maestro explicará la información del Tema D. **NOTA: Las reflexiones personales de los alumnos deben ser tratadas con la discreción y respeto necesarios.**	**INTERPRETAR**	– Plantearán sus dudas sobre el tema expuesto.	
	35'	**ANÁLISIS DE SITUACIONES** – Establecerá el rapport, con el fin de motivar al alumno sobre la importancia del autoanálisis, para que resuelvan con efectividad el Ejercicio 6 -¿Quién eres?	**REUNIR Y ORGANIZAR DATOS** **COMPARAR** **FORMULAR CRÍTICAS**	– Elaborará una reflexión sobre sí mismo con fines de autoconocimiento. Ejercicio 6.	
		ANÁLISIS DE SITUACIONES – Dará instrucciones para contestar de tarea, en forma individual, honesta y sinceramente el Ejercicio 7 y 8 ¿Quién quieres ser?	**REUNIR Y ORGANIZAR DATOS** **FORMULAR CRÍTICAS** **IMAGINAR** **TOMA DE DECISIONES**	– En base al autoanálisis y sus pretensiones elaborará de tarea sus expectativas de ¿Quién quieres ser? Ejercicio 7 y 8	3. Elaborará una reflexión sobre quién es y quién quiere ser.

TELEOLOGÍA:
TEMA D: Motivar y facilitar el autoanálisis (conocimiento de sí) del alumno, como base para construir sus planes a futuro.

ORIENTACIÓN

CURSO: V **UNIDAD:** 1 **TEMA:** REFLEXIÓN SOBRE EL PLAN DE VIDA
Sesión: 4a. **TIEMPO:** 50'

CONTENIDO	TIEMPO	ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA	OPERACIONES DE PENSAMIENTO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	METAS
E. PLANTEAMIENTO DE METAS	10'	**EXPLICACIÓN DEL MAESTRO** – El maestro explicará el Tema : "Lo que deseas hacer con tu vida" enfatizando la importancia que representa el plantearse logros.	**OBSERVAR** **INTERPRETAR**	– Participará con comentarios o dudas que se le presenten.	
	25'	**ANÁLISIS DE SITUACIONES** – Establecerá el rapport necesario para que el alumno participe reflexivamente en la resolución de los Ejercicios 9 y 10.	**IMAGINAR** **FORMULAR CRÍTICAS**	– Expresará con honestidad y sinceridad los ejercicios del Tema. Ejercicios 9 y 10.	
	15	**EXPLICACIÓN DE MAESTRO** – Explicará el Tema: "Tus objetivos de vida", enfatizando la importancia que representa el establecimiento de metas y objetivos de vida.	**OBSERVAR** **INTERPRETAR**	– Participará con comentarios o dudas que se le presenten.	
		ANÁLISIS DE SITUACIONES – Establecerá el rapport necesario para que el alumno resuelva reflexivamente como tarea los Ejercicios 7 y 8.	**IMAGINAR** **FORMULAR CRÍTICAS** **TOMA DE DECISIONES**	– Expresará con honestidad y sinceridad los ejercicios del Tema. Ejercicios 11,12 y 13.	4. Elaborará una reflexión para establecer sus expectativas y objetivos de vida.

TELEOLOGÍA:
TEMA E: Motivar al alumno para que se plantee metas para su realización futura.

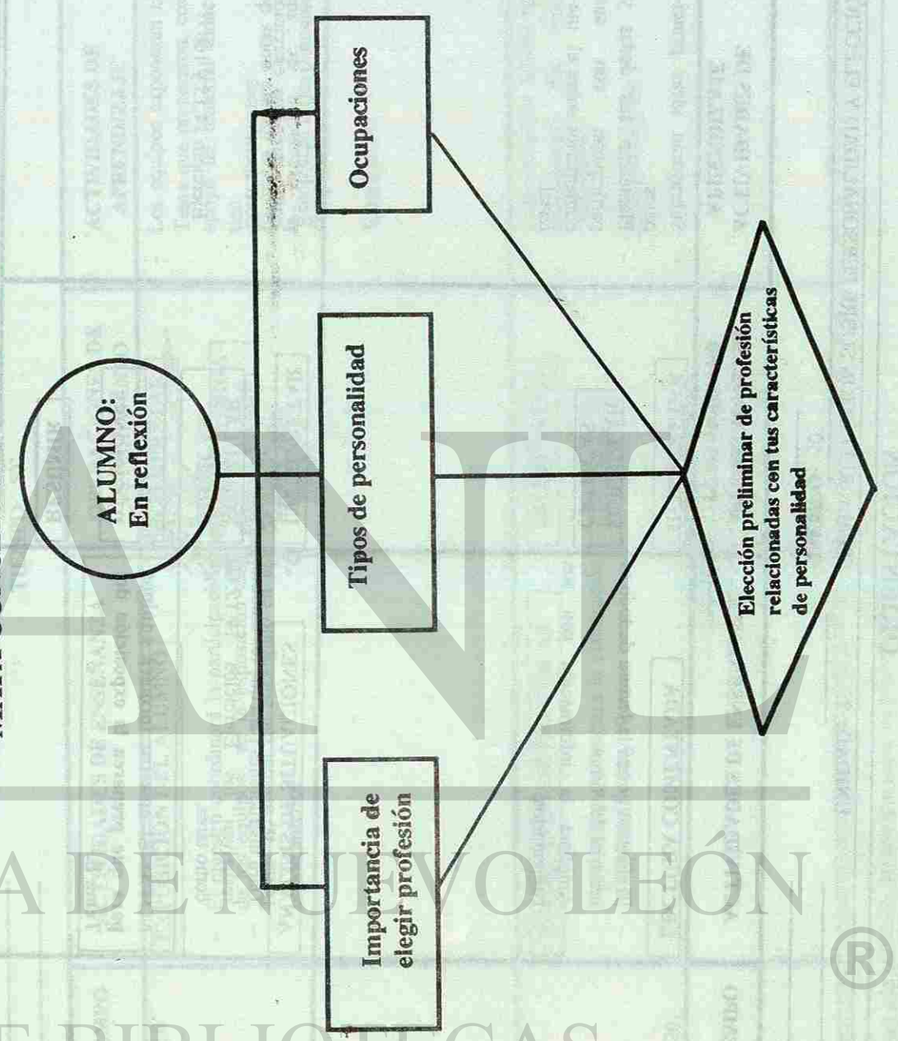
Unidad 2

Reflexión sobre personalidad y elección de profesión

Objetivo

El alumno analizará y valorará la influencia de los factores de personalidad en el proceso de elección de profesión.

MAPA CONCEPTUAL - UNIDAD 2



ORIENTACIÓN

CURSO: V **UNIDAD:** 2 **TEMA:** REFLEXIÓN SOBRE PERSONALIDAD Y ELECCIÓN DE OCUPACIÓN

Sesión: 5a. **TIEMPO:** 50'

CONTENIDO	TIEMPO	ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA	OPERACIONES DE PENSAMIENTO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	METAS
A. IMPORTANCIA DE ELEGIR PROFESIÓN	50'	LECTURA COMENTADA – El maestro guiará la lectura de todo el material del Tema A. – Ampliará la información con sus comentarios.	INTERPRETAR FORMULAR CRÍTICAS	– Subrayarán ideas principales. – Plantearán sus dudas y participarán con sus comentarios sobre el material.	
		ANÁLISIS DE SITUACIONES – Dará instruciones para que los alumnos resuelvan los Ejercicios 14,15,16, como tarea. **NOTA: El maestro formará equipos para que preparen la exposición del Tema B.**	INTERPRETAR FORMULAR CRÍTICAS TOMA DE DECISIONES RESUMIR	– Resolverán reflexivamente como tarea los ejercicios correspondientes. Ejercicio 14,15 y 16.	1.Elaborarán un resumen de los factores personales que tomarán en cuenta para la elección de profesión.

TELEOLOGÍA:
TEMA A: Motivar la reflexión del alumno sobre los factores que debe tomar en cuenta para la elección de profesión.

ORIENTACIÓN

CURSO: V **UNIDAD:** 2 **TEMA:** REFLEXIÓN SOBRE PERSONALIDAD Y ELECCIÓN DE OCUPACIÓN

Sesión: 6a. **TIEMPO:** 50'

CONTENIDO	TIEMPO	ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA	OPERACIONES DE PENSAMIENTO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	METAS.
B. TIPOS DE PERSONALIDAD	50'	EXPOSICION DEL ALUMNO – El maestro coordinará la participación de los equipos en la exposición del Tema B, el cual fue encargado en la sesión anterior.	INTERPRETAR REUNIR Y ORGANIZAR DATOS	– Los equipos expondrán el Tema que prepararon, con apoyo de material didáctico. – El grupo tomará notas de la exposición de sus compañeros. Ejercicio 17.	
		RESOLUCIÓN DE PRÁCTICAS – Dará instrucciones para la elaboración del Ejercicios 18 y 19 como tarea.	INTERPRETAR RESUMIR	– Elaborarán por escrito las conclusiones del tema como tarea. Ejercicio 18 y 19.	2. Elaborarán conclusiones sobre los diferentes tipos de personalidad.

TELEOLOGÍA:
TEMA B: Contribuir a la reflexión del alumno sobre su personalidad.

ORIENTACIÓN

CURSO: V **UNIDAD:** 2 **TEMA:** REFLEXIÓN SOBRE PERSONALIDAD Y ELECCIÓN DE OCUPACIÓN
Sesión: 7a. **TIEMPO:** 50'

CONTENIDO	TIEMPO	ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA	OPERACIONES DE PENSAMIENTO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	METAS
	50'	RESOLUCIÓN DE PRACTICAS – Motivar y dar instrucciones para desarrollar el Ejercicio 20.	COMPARAR CLASIFICAR IMAGINAR CODIFICAR	– Elaborará el ejercicio de Investigación Autodirigida, en forma reflexiva y sincera. – Ejercicio 20	

TELEOLOGÍA:
TEMA C: Contribuir a la reflexión del alumno sobre su personalidad.

ORIENTACIÓN

CURSO: V **UNIDAD:** 2 **TEMA:** REFLEXIÓN SOBRE PERSONALIDAD Y ELECCIÓN DE OCUPACIÓN
Sesión: 8a. **TIEMPO:** 50'

CONTENIDO	TIEMPO	ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA	OPERACIONES DE PENSAMIENTO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	METAS
C. RELACIÓN DE LA PERSONALIDAD CON LAS OCUPACIONES	30'	RESOLUCIÓN DE PRACTICAS – El maestro dará instrucciones para llevar a cabo las revisión del Ejercicio de Investigación Autodirigida.	REUNIR Y ORGANIZAR DATOS CODIFICAR	– Llevarán a cabo la revisión del Ejercicio 20. Ejercicio 21.	
	20'	ANÁLISIS DE SITUACIONES – Motivará la reflexión para seleccionar ocupaciones relacionadas con la personalidad del alumno en el Ejercicio 22. – Motivará el juicio valorativo del alumno sobre los resultados obtenidos.	INTERPRETAR BÚSQUEDA DE SUPOSICIONES TOMA DE DECISIONES	– Reflexionarán sobre cuales ocupaciones están vinculadas con su personalidad. Ejercicio 22. – Hará un juicio valorativo sobre las actividades realizadas. Ejercicio 23.	3. Seleccionará las ocupaciones de mayor interés de acuerdo a su tipos de personalidad.

TELEOLOGÍA:
TEMA C: Contribuir a una elección preliminar de ocupación a través de la reflexión sobre su personalidad.

PARTE II

Compilación de Lecturas
y
Ejercicios

UNIDAD 1

Reflexión sobre plan de vida

1ª SESIÓN

A. Análisis de las necesidades del ser humano

Crecimiento, desarrollo y autorrealización

María Elisa Acosta González*

No sólo viviré mi vida, sino que la gastaré toda.
La vida es un riesgo total o nada.
Hellen Keller

¿Has oído hablar de la mujer ciega y sordomuda que de manera tan valerosa decidió usar su tiempo-vida para gastarlo en la aventura de crecer y desarrollarse, conociendo ese mundo que encontró maravilloso a pesar de las limitaciones de sus sentidos?

Tú ¿cómo piensas vivir?, ¿cómo usarás tu tiempo en la aventura de vivir?

Te invitamos a revisar algunas ideas sobre nuestras necesidades y motivaciones como seres humanos.

1. Necesidades del ser humano

Los seres humanos tenemos necesidades que nos motivan para obtener su satisfacción; nuestras necesidades fueron clasificadas por el doctor Abraham Maslow en:

Básicas

Son las más elementales y se relacionan con nuestra supervivencia como individuos: respirar, comer y beber, dormir, contar con vestido y abrigo. Nuestra supervivencia como especie humana incluye procrear y reproducirnos.

De seguridad

Consisten en asegurarnos la satisfacción de las necesidades básicas, lo cual logramos a través de los ingresos que obtenemos al desempeñar una ocupación, de los ahorros y el capital que formamos, de los seguros que nos protegen como el seguro social, seguros de vida, etc.

Sociales

Son las que nos mueven a relacionarnos con los demás, como la necesidad de amor, de afecto, aprecio, cercanía, amistad, compañerismo, etc. Necesitamos sentir que los demás reconocen nuestra existencia y nos aceptan relacionándose con nosotros y viceversa.

De prestigio

Es la necesidad de que socialmente se nos reconozca el nivel de crecimiento alcanzado.

Satisfacer estas cuatro primeras necesidades nos produce placer; en cambio, la falta de esta satisfacción nos produce dolor, como el hambre, el frío, la falta de recursos para sobrevivir, el aislamiento social y el desprestigio.

2. Necesidades de autorrealización

Esta necesidad consiste en la motivación de lograr nuestro óptimo crecimiento y desarrollo personal, lo que alcanzamos a través de:

* retos
* metas
* logros
* responsabilidades
* compromisos
* independencia de pensamiento y de acción

* Tomado de: Acosta González, María Elisa. "Planea tu carrera y tu vida". Ed. S.I.T.E.S.A., México, 1987. pp 30-34

* habilidades
* la experiencia que desarrollamos con nuestras acciones
* el crecimiento que logramos al
  - ampliar nuestros conocimientos;
  - mejorar nuestra comprensión de las situaciones que enfrentamos, y
  - decidir y actuar apoyados en los nuevos conocimientos y mayor comprensión adquiridos.

A la necesidad que nos impulsa a autorrealizarnos, a crecer y desarrollarnos, a ser mejores y darle calidad y excelencia a lo que somos, hacemos y logramos, le llamamos *motivación de logro.*

Satisfacer nuestras necesidades básicas, de seguridad, sociales y de prestigio, nos mantiene saludables, nos hace grata la vida. Pero satisfacer nuestra necesidad o motivación de autorrealización, desarrollarnos, crecer, arriesgarnos, nos introduce en la dimensión de la "Felicidad por lo que somos" en vez de la dimensión en que comúnmente estamos, de "satisfacción por lo que tenemos."

Somos la posibilidad de crecer y desarrollar nuestro potencial siendo creativos, competentes y gozando la satisfacción de sentirnos capaces y confiables.

Y además de autorrealizarnos y ser felices, le damos calidad a lo que somos y esa con a su vez, le da calidad a nuestra vida.

La calidad de nuestra vida se puede mejorar como resultado de nuestro buen desempeño al tener habilidad y amor por lo que hacemos. Nuestro verdadero placer de vivir no está en las comodidades, la riqueza, ni en los conocimientos, sino en hacer algo que valga la pena.

Nuestro descontento como personas y los defectos en los productos y servicios que proporcionamos, son el resultado de estar pensando en lo que nos falta o en lo que no somos, en vez de concentrarnos en la tarea que tenemos delante.

¿Te imaginas lo agradable que es vivir en confianza, es decir, que tú seas confiable para los demás y cada uno de ellos lo sea para ti?

¿No crees que esa chispa de fuego divino que llevamos encendida es lo que nos motiva a buscar la calidad en todo, a darle sentido a lo que somos y a lo que hacemos? Si no la usamos, acaba por apagarse. En cambio, usándola al retarnos y arriesgarnos en nuevos logros y realizaciones, crece y es nuestra fuente de energía vital y de felicidad.

¿Cuáles son tus retos de crecimiento y qué oportunidades de desarrollo quieres aprovechar? Te invitamos a hacer la siguiente reflexión y establecer los retos que te darán la oportunidad de mejorar tu autorrealización.

EJERCICIO 1

Necesidades humanas

INSTRUCCIONES:

1.- Reflexiona y jerarquiza tus necesidades personales como base para la planeación de tu vida futura.

Ejemplo: Llevarme bien con mis papás

1º _____

2º _____

3º _____

4º _____

5º _____

6º _____

7º _____

8º _____

2. Analiza las necesidades que anotaste en el punto 1 y señala a qué necesidades según la teoría de Maslow pertenecen.

Básicas _____

De seguridad _____

Sociales _____

De prestigio _____

De autorrealización _____

3. ¿Has encontrado que tienes necesidades de autorrealización?

Sí _____ No _____

Por qué ? _____

EJERCICIO 2

¿ Qué tema trabajamos ?
(Reconstrucción del Mapa Conceptual)

INSTRUCCIONES:

Los ejercicios que se encuentran al final de cada sesión, tienen como propósito que observes qué tema estudiaste, con cuáles otros está relacionado, y para qué pueden serte útiles.

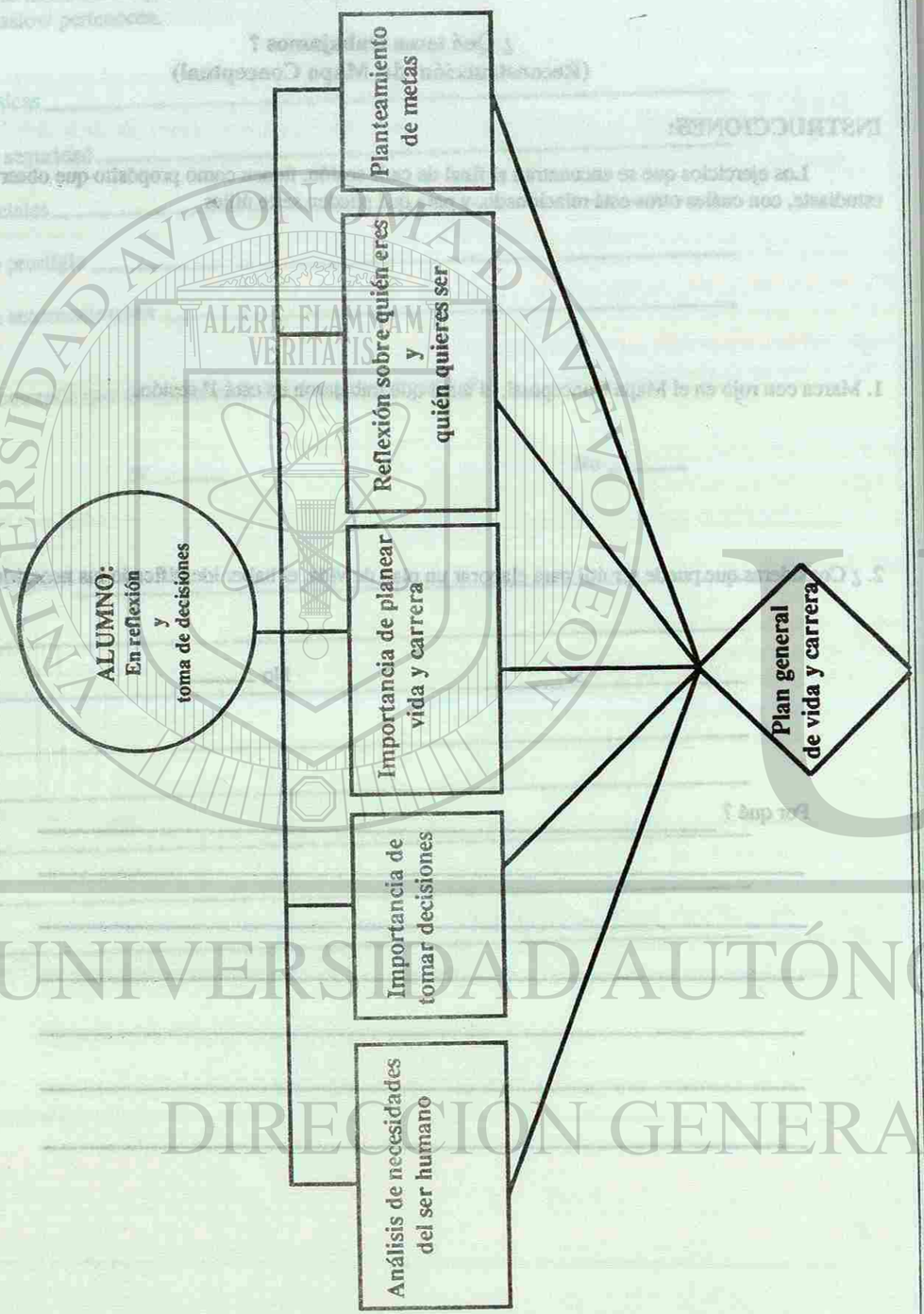
1. Marca con rojo en el Mapa Conceptual, el tema que trabajaron en está 1ª sesión.

2. ¿ Consideras que puede ser útil para elaborar un plan de vida, el haber identificado tus necesidades?

Sí _____ No _____

Por qué ? _____

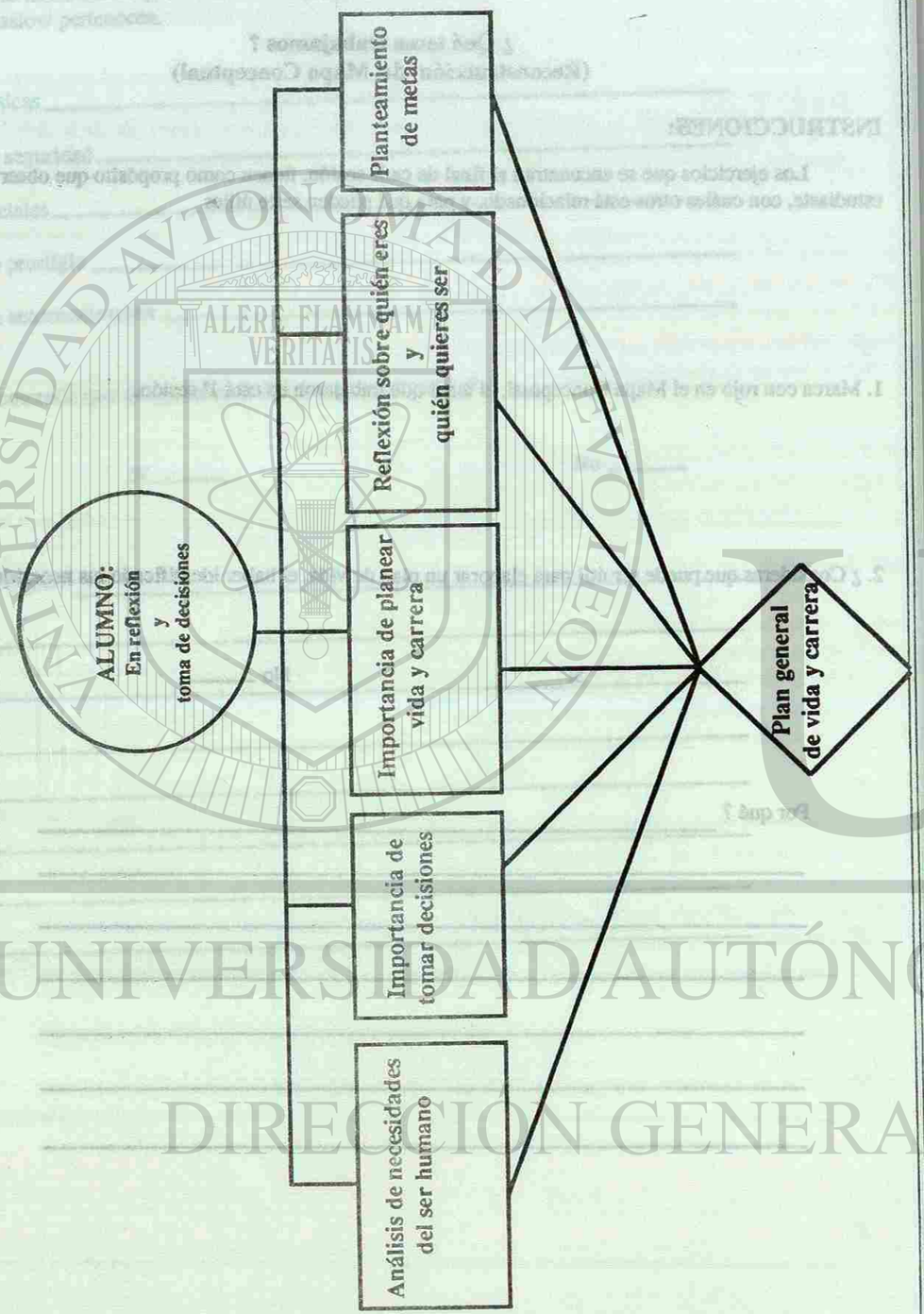
MAPA CONCEPTUAL - UNIDAD 1



2ª SESIÓN

B. Importancia de planear vida y profesión

MAPA CONCEPTUAL - UNIDAD 1



2ª SESIÓN

B. Importancia de planear vida y profesión

Planear tu carrera y tu vida

María Elisa Acosta González *

1. ¿Qué es?

A los seres humanos nos es inherente el ejercicio mental de soñar despiertos, de fantasear. Dice Lafontaine en sus famosas fábulas, que seguramente leíste en tu niñez:

¿Quién no se forja ilusiones?
¿Quién no construye castillos en el aire?

Y añade:

Soñamos despiertos, y nada hay más agradable, halagadoras fantasías penetran en nuestras almas.

Cuando además de fantasear y soñar despiertos, que es tan agradable, seguimos adelante pensando, es que analizamos y reflexionamos para aclarar lo que queremos, hacia dónde vamos, a qué queremos dedicar nuestra vida, qué decisiones tomaremos, etc.

Podemos decir que la planeación de carrera y vida es el proceso de análisis en el que reflexionamos sobre los dos objetivos más importantes de nuestra vida: lograr nuestra autorrealización como seres humanos y usar nuestro tiempo para lograr una serie de objetivos específicos de vida que además impulsen nuestro crecimiento y desarrollo (Ver Fig. 1 y 2).

2. ¿Por qué es importante?

Puedes evaluar la importancia de planear tu vida y tu carrera, en la medida que te ayuda a (Ver Fig. 3):

* Tomado de: Acosta González, María Elisa. "Planea tu carrera y tu vida". Ed. S.I.T.E.S.A., México, 1987, pp 4-12.

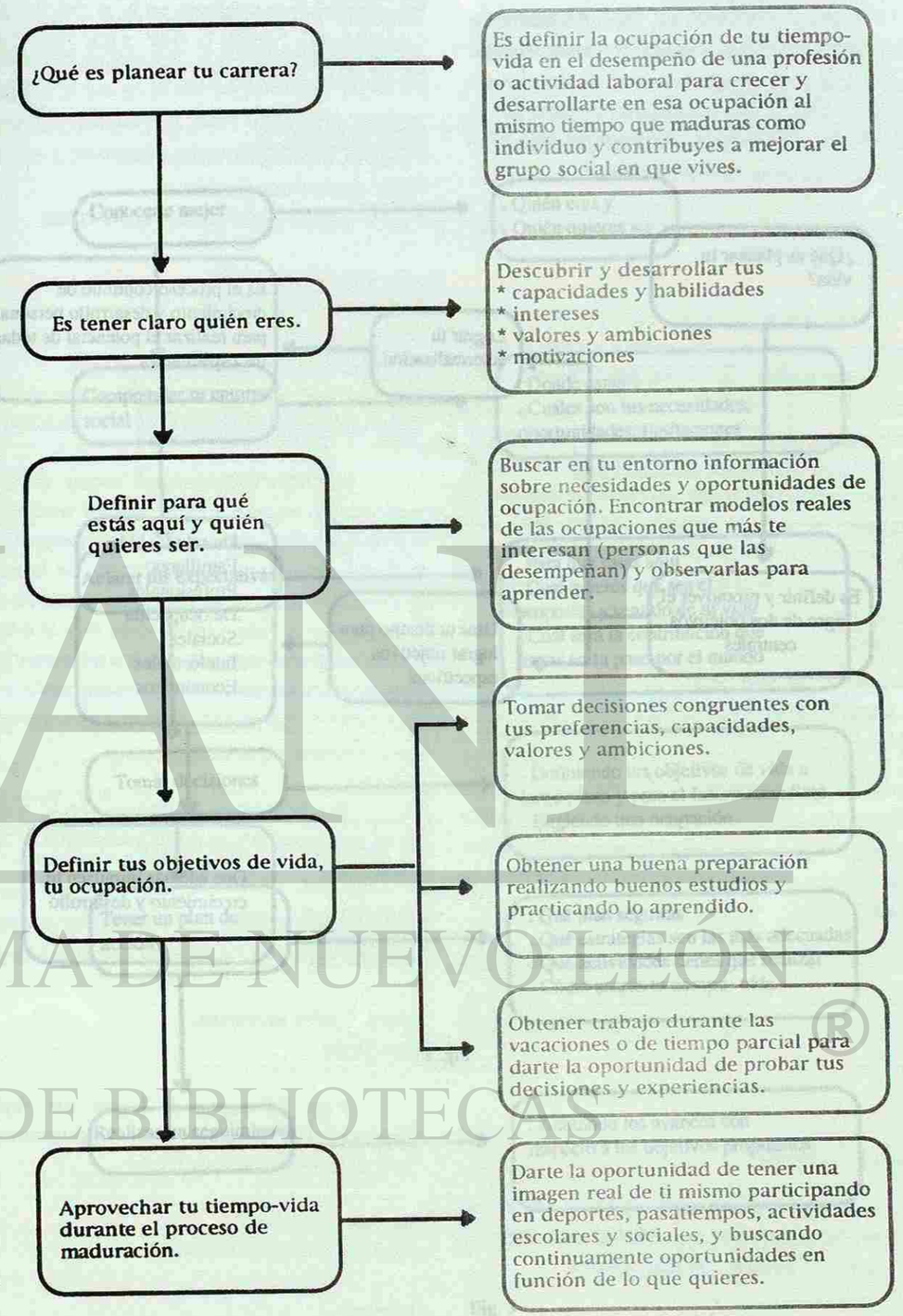


Fig. 1

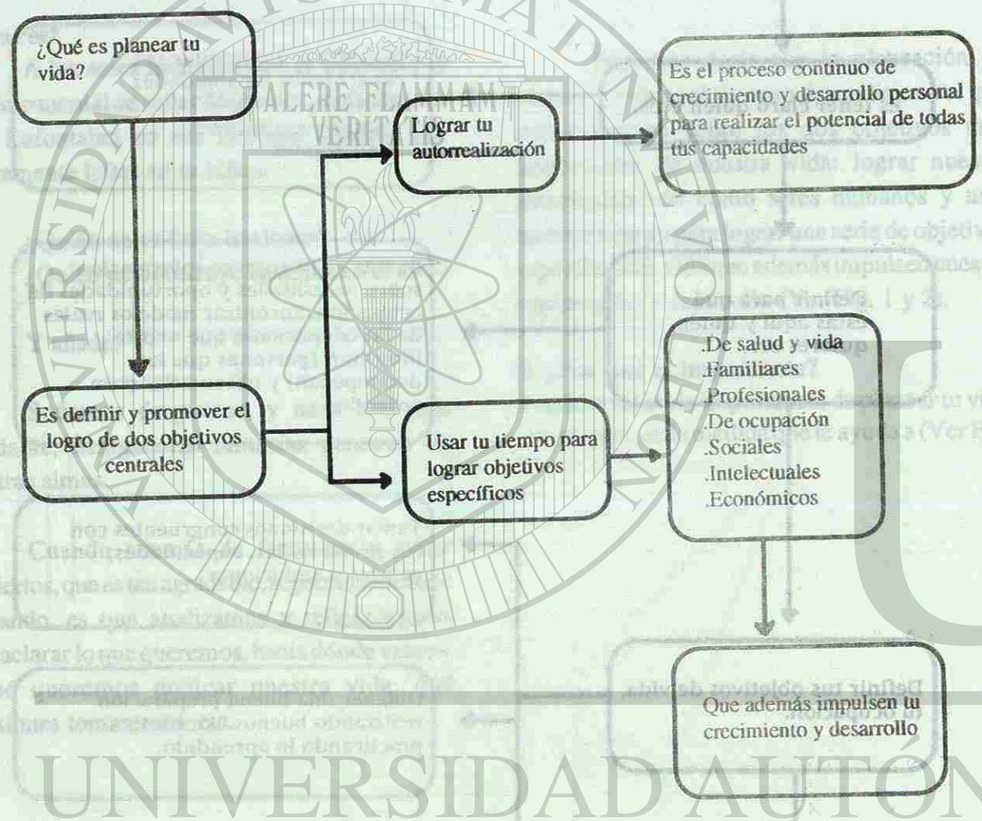


Fig. 2

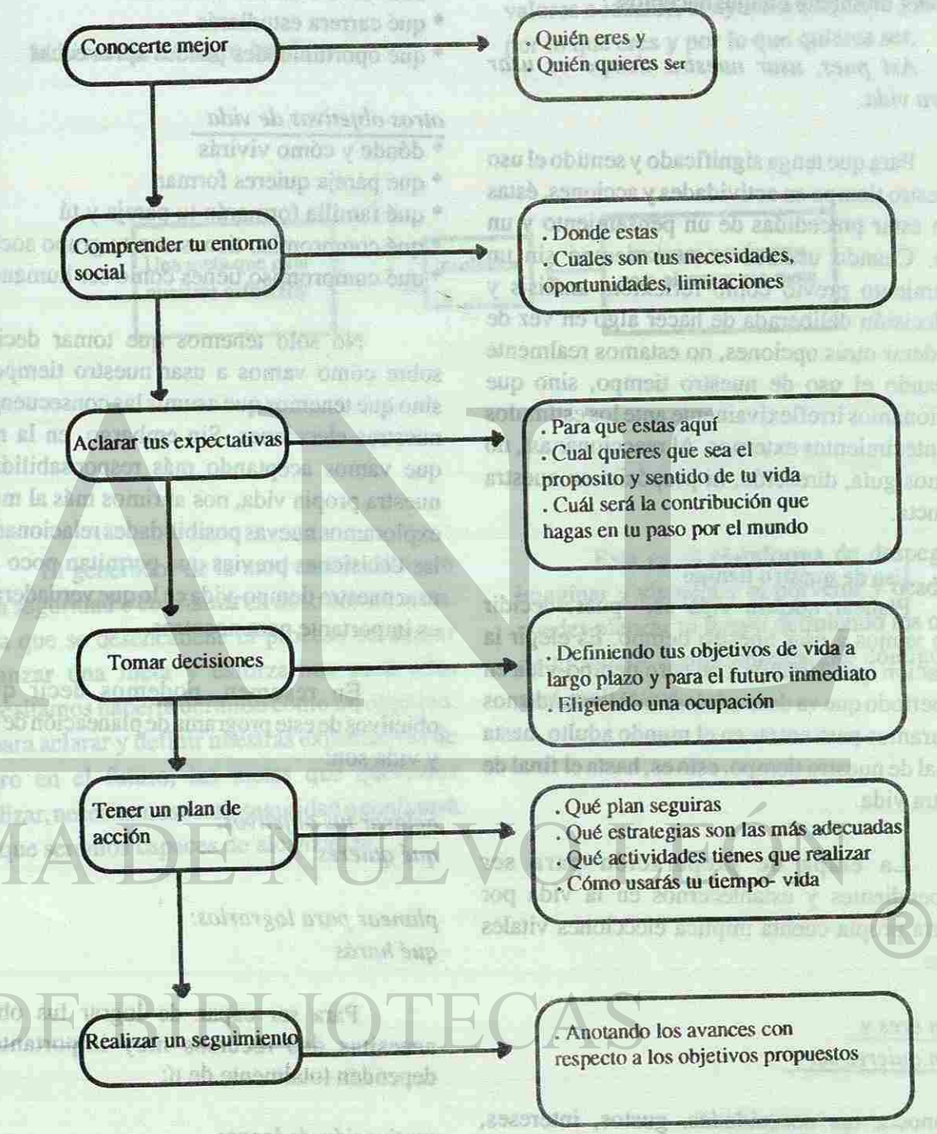


Fig. 3

3. Relación tiempo-vida

Para ser y realizarnos, los seres humanos nos valemos de nuestro cuerpo y nuestra mente, que trabajan en conjunto por el desarrollo de nuestras capacidades. Asimismo, nuestro ser se da en el tiempo que dura nuestra vida; esto es, a partir del momento en que nacemos.

Así pues, usar nuestro tiempo es usar nuestra vida.

Para que tenga significado y sentido el uso de nuestro tiempo en actividades y acciones, éstas deben estar precedidas de un pensamiento y un deseo. Cuando usamos nuestro tiempo sin un pensamiento previo como reflexión, análisis y una decisión deliberada de hacer algo en vez de considerar otras opciones, no estamos realmente planeando el uso de nuestro tiempo, sino que reaccionamos irreflexivamente ante los estímulos o acontecimientos externos. Al reaccionar así, no tenemos guía, dirección, ni propósito en nuestra conducta.

4. Uso de nuestro tiempo

Planear nuestra vida es, pues, decidir cómo vamos a usar nuestro tiempo. Es elegir la ocupación que daremos a nuestro tiempo-vida en este período que va de la adolescencia, cuando nos preparamos para entrar en el mundo adulto, hasta el final de nuestro tiempo, esto es, hasta el final de nuestra vida.

La etapa de preparación para ser independientes y establecernos en la vida por nuestra propia cuenta implica elecciones vitales sobre:

quién eres y
quién quieres ser

* conocer tus necesidades, gustos, intereses, preferencias, habilidades, debilidades, deseos, aspiraciones, sueños, valores, ideales.

* explorar tus posibilidades.

tu ocupación

* qué papel desempeñarás en tu grupo social
* cómo vas a "ganarte la vida" y qué contribución social harás a través de tu ocupación.

cómo te preparas

* cuál es tu elección vocacional
* qué carrera estudiarás
* qué oportunidades puedes aprovechar

otros objetivos de vida

* dónde y cómo vivirás
* qué pareja quieres formar
* qué familia formarán tu pareja y tú
* qué compromiso tienes con tu grupo social
* qué compromiso tienes como ser humano

No sólo tenemos que tomar decisiones sobre cómo vamos a usar nuestro tiempo-vida, sino que tenemos que asumir las consecuencias de nuestras elecciones. Sin embargo, en la medida que vamos aceptando más responsabilidad por nuestra propia vida, nos abrimos más al mundo y exploramos nuevas posibilidades relacionadas con las decisiones previas que permitan poco a poco usar nuestro tiempo-vida en lo que verdaderamente es importante para nosotros.

En resumen, podemos decir que los objetivos de este programa de planeación de carrera y vida son:

aclarar tus objetivos:
qué quieres

planear para lograrlos:
qué harás

Para ser capaz de lograr tus objetivos necesitas dos recursos muy importantes que dependen totalmente de tí:

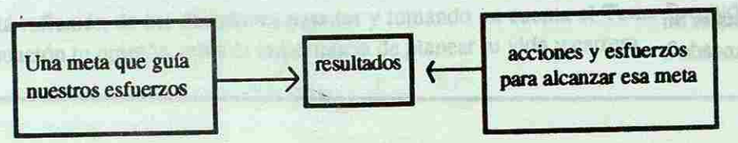
motivación de logro:
interés y ganas de hacerlo

hábitos
interés por el uso de tu tiempo-vida

5. Motivación de logro

¿Por qué es importante nuestra motivación de logro en la planeación de carrera y vida? Porque es la fuerza interna o deseo de lograr que tenemos los seres humanos y que nos impulsa a realizar lo que nos proponemos.

Motivación de logro implica:



El generador de la motivación de logro es la seguridad o confianza en nosotros mismos. Para que se desencadene el proceso de desear alcanzar una meta y esforzarnos para ello, necesitamos haberla definido como un objetivo. Y para aclarar y definir nuestras expectativas de logro en el futuro, las metas que queremos realizar, necesitamos sentir seguridad o confianza de que seremos capaces de alcanzarlas.

La falta de esa seguridad nos lleva a sentir impotencia ante el porvenir, a creer que no podemos influir en lo que sucederá. Nos sentimos incapaces de realizar nuestros sueños. Conocer todas tus fuerzas, recursos, habilidades, debilidades, temores, necesidades, aspiraciones, valores e ideales, te ayuda a aceptarte y valorarte por lo que eres y por lo que quieres ser.

Esta es tu plataforma de despegue para imaginar y visualizar tu porvenir y desde la que puedes planear tu futuro definiendo los objetivos de tu vida y comprometiéndote contigo mismo para realizarlos.

EJERCICIO 3

Importancia de la planeación

INSTRUCCIONES:

1. ¿Has planeado metas personales o de estudio antes de ingresar a la Preparatoria?

Metas personales:

Sí_____ No _____

Metas de estudio:

Sí_____ No _____

a) Si tu respuesta es Sí:

¿Cómo fue planeado?

¿Quién participó junto contigo en esa planeación?

¿Qué dificultades encontraste al hacer planes de las metas antes mencionadas?

¿Has logrado los objetivos que te proponías al ingresar?

b) Si tu respuesta es No:

¿Alguien decidió por tí sobre tus metas personales y de estudio?

¿Qué dificultades encontraste por no planear tus metas personales y de estudio?

¿Has logrado alcanzar metas personales o de estudio importantes?

2. Con base en está reflexión de tus decisiones pasadas y tomando en cuenta el Tema B estudiando en clase, desarrolla a continuación tu opinión sobre la importancia de planear tu vida y carrera.

2ª SESIÓN

(continuación)

C. Importancia de tomar decisiones

Cómo tomar una decisión

David Cásares Arrangoiz y Alfonso Siliceo Aguilar*

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 quién queremos compartir nuestra vida.

Al tomar este programa en tus manos tuviste que decidir y a través de su lectura tendrás que elegir entre tomar sus sugerencias o dejarlas. Curiosamente en la escuela se nos enseña una cantidad impresionante de datos pero no existen cursos de cómo tomar decisiones. Se da por sentado que ya lo sabemos. Sólo en las escuelas más avanzadas, decidir es un elemento central de la formación.

Este programa pretende ser un compañero en una de las decisiones más importantes de tu vida, así que le dedicaremos un apartado a cómo elegir.

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.

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 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 qué hacer. Para aquel 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 educadores.

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 poderse sentir 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 sólo tengo una vida y en ella necesito tomar mis decisiones. Algunas personas siempre llegan tarde porque "les falta información o experiencia". Como no tomaban una determinación le dieron el trabajo a otra persona. Pero esto revela problemas personales más que la falta de información o experiencia.

Existen otros que les sucede lo contrario. Deciden sin la suficiente información o experiencia. Han propuesto matrimonio a un centenar de mujeres y luego descubren que se equivocaron. Toman un trabajo sin saber verdaderamente a qué se comprometían. Este tipo de personas son demasiado impulsivas y no utilizan

* Tomado de: Cásares Arrangoiz, David y Alfonso Siliceo Aguilar. "Planeación de vida y carrera". Ed. LIMUSA, México, 1992, pp 148 a 153.

su cabeza. Posteriormente les sucede que sus decisiones son pasajeras, de "llamarada de petate", y bien pronto les pasa su entusiasmo.

Algunos se sienten tan abrumados por la responsabilidad que implica una decisión importante que se deciden por lo que les late, o lo primero que se les ocurre. No quieren dedicarle atención y esfuerzo a algo que pueda ser una equivocación. Son los escépticos de la vida. Su lema consiste en algo parecido a esto: "No existe todavía aquello que valga la pena mi entusiasmo". Todo les es igual. Una variación del escéptico es aquel que todavía cree en los Reyes Magos. 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! De esta manera, si se equivoca no les dolerá mucho pues no se habían comprometido verdaderamente.

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 escépticos descubren en su postura su desinterés por la vida. Nada les apasiona, a nada se entregan verdaderamente. Reflejan su tristeza y aburrimiento en la vida. Decidan bien o mal llevan todas las de perder. Se podrán colocar en un trabajo excelente y lleno de cosas interesantes pero no vivirán plenamente porque en el fondo su soberbia no les dejará gozar en plenitud.

Los perfeccionistas tienen dificulta 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 de sus limitaciones que no se permiten equivocarse. Su miedo al fracaso les impide arriesgarse. Prefieren la mediocridad.

La persona integrada hace caso a sus impulsos, sentimientos y corazonadas, pero al mismo tiempo utiliza su cabeza. Sabe que tomar una decisión importante le exige responsabilizarse de tener una 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.

La persona integrada posee un buen conocimiento de sí misma, de sus capacidades y limitaciones. Percibe con buena claridad sus intereses y valores. La decisión vocacional no sólo implica un problema técnico de mezclar los intereses, capacidades y las distintas alternativas, sino que sobre todo importa tomar en cuenta el tipo de persona que quiero ser, el tipo de vida que quiero llevar, el tipo de necesidades personales que deseo llenar. En resumen, la decisión vocacional es primordialmente la elección de vida que permita realizarme como persona, ser feliz.

Elegir es comprometerme con lo que verdaderamente quiero para mí, con lo que más llene mis expectativas de la vida. Existen personas que tienen poco respeto por sí mismas y eligen lo que no les satisface plenamente. Elegir adecuadamente es tener un buen grado de cariño hacia mí mismo para proporcionarme lo que mejor me conviene. Elegir es tener confianza en mí mismo para ser valiente y tomar riesgos. El grado de responsabilidad al tomar mi camino es el índice de respeto, cariño y seriedad que tengo para conmigo.

EJERCICIO 4

Importancia de tomar decisiones

INSTRUCCIONES:

Apoyándote en la lectura del Tema C responde a lo siguiente:

1. ¿Porqué al autor señala que "Elegir es querer"? Explica:

2. ¿Estás de acuerdo con el autor en que es necesaria la seguridad en tí mismo para poder decidir libremente? Explica:

3. ¿Qué podría ocurrir si eligieras algo sin tener información suficiente sobre tí mismo y sobre lo que quieres? Explica:

4. Explica la siguiente frase del autor:

"La decisión vocacional es primordialmente la elección de vida que permita realizarme como persona, ser feliz".*

*** Tomado de: Cásares Arrangoiz, David y Alfonso Siliceo Aguilar. "Planeación de vida y carrera."Ed. Limusa, México, 1992, p. 153 (subrayado del Comité Técnico Académico de Orientación).**

EJERCICIO 5

¿Qué temas trabajamos?
(Reconstrucción del Mapa Conceptual)

INSTRUCCIONES:

Este y otros ejercicios, al final de cada sesión, tienen como propósito qué observes que temas estudiaste, con cuáles otros está relacionado y para qué pueden serte útiles.

1. Marca con rojo en el Mapa Conceptual, los temas que trabajaron en la 2a. Sesión.

2. ¿Te motivó esta temática a planear tu vida y carrera?

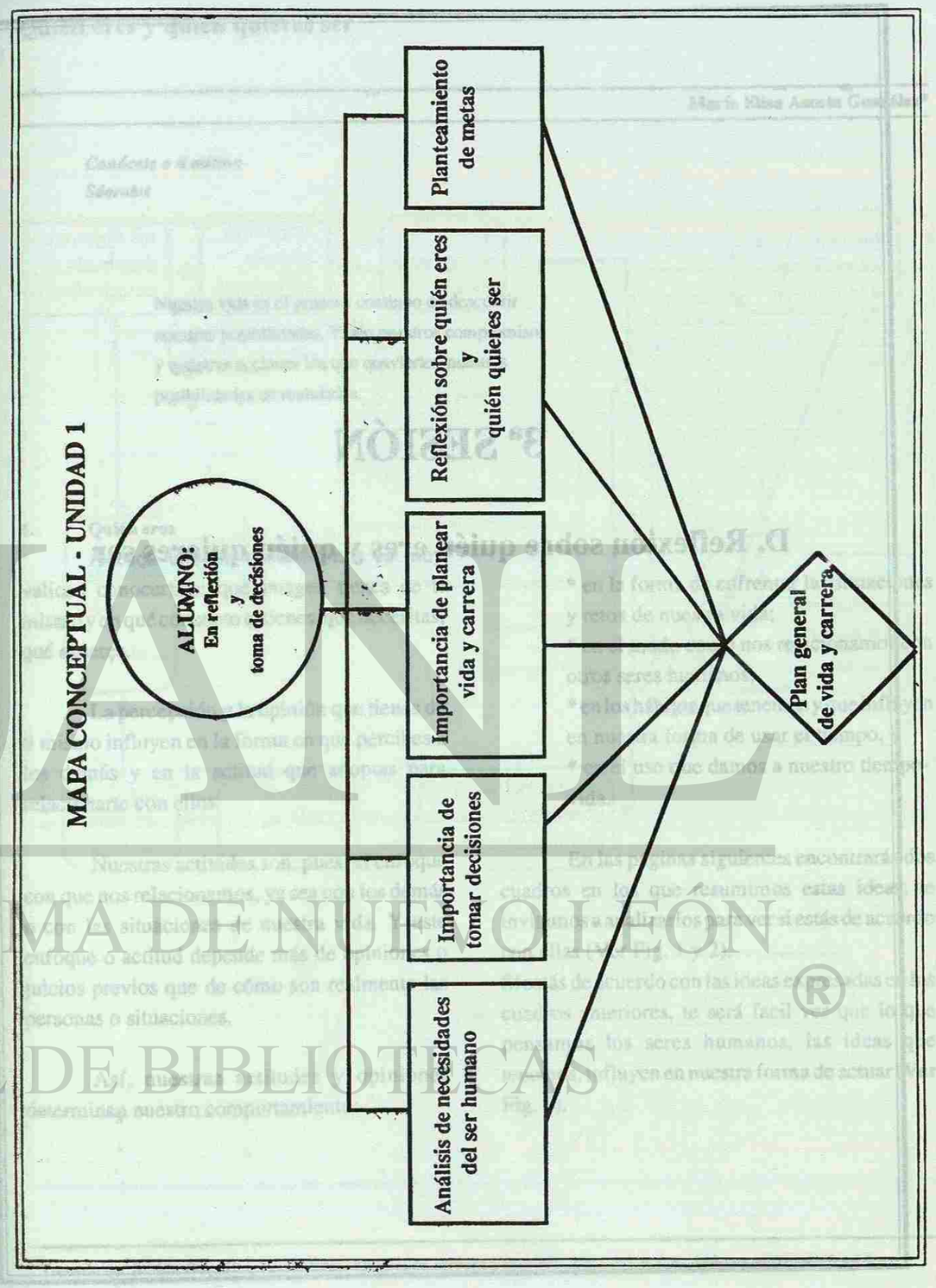
Sí _____ No _____

Por qué? _____

3. ¿Logró hacerte reflexionar sobre la importancia de que seas responsable de tus decisiones?

Sí _____ No _____

Por qué? _____



3ª SESIÓN

D. Reflexión sobre quién eres y quién quieres ser

Quién eres y quién quieres ser

María Elisa Acosta González*

Conócete a ti mismo
Sócrates

Nuestra vida es el proceso continuo de descubrir nuestras posibilidades. Y son nuestros compromisos y nuestras acciones los que convierten nuestras posibilidades en realidades.

1. Quién eres

A cada uno de nosotros nos es muy valioso conocernos: qué imagen tienes de ti mismo y en qué concepto te tienes, qué necesitas, qué quieres.

La percepción y la opinión que tienes de ti mismo influyen en la forma en que percibes a los demás y en la actitud que adoptas para relacionarte con ellos.

Nuestras actitudes son, pues, el enfoque con que nos relacionamos, ya sea con los demás o con las situaciones de nuestra vida. Y este enfoque o actitud depende más de opiniones o juicios previos que de cómo son realmente las personas o situaciones.

Así, nuestras actitudes y opiniones determinan nuestro comportamiento:

* en la forma de enfrentar las situaciones y retos de nuestra vida;
* en el modo como nos relacionamos con otros seres humanos;
* en los hábitos que tenemos y que influyen en nuestra forma de usar el tiempo, y
* en el uso que damos a nuestro tiempo-vida.

En las páginas siguientes encontrarás dos cuadros en los que resumimos estas ideas; te invitamos a analizarlos para ver si estás de acuerdo con ellas (Ver Fig. 1 y 2).
Si estás de acuerdo con las ideas expresadas en los cuadros anteriores, te será facil ver que lo que pensamos los seres humanos, las ideas que tenemos, influyen en nuestra forma de actuar (Ver Fig. 3).

* Tomado de: Acosta González, María Elisa. "Planea tu carrera y tu vida". Ed. S.I.T.E.S.A., México, 1987, pp 13 a 16.

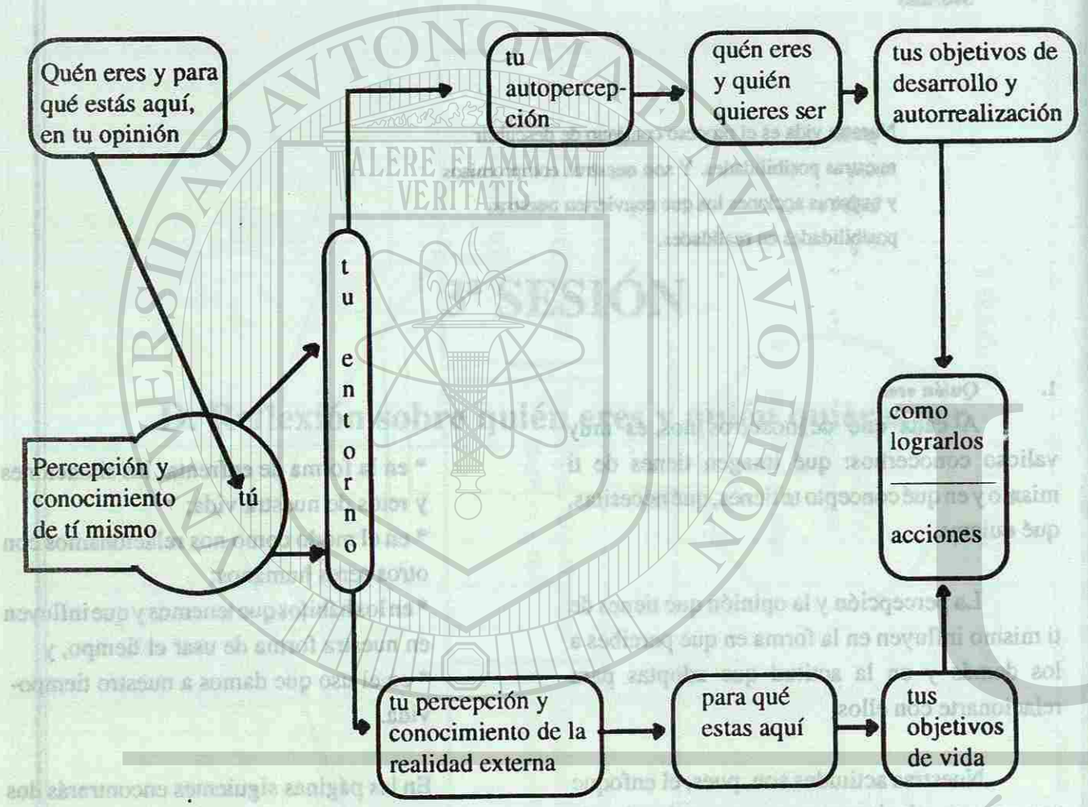


Fig. 1

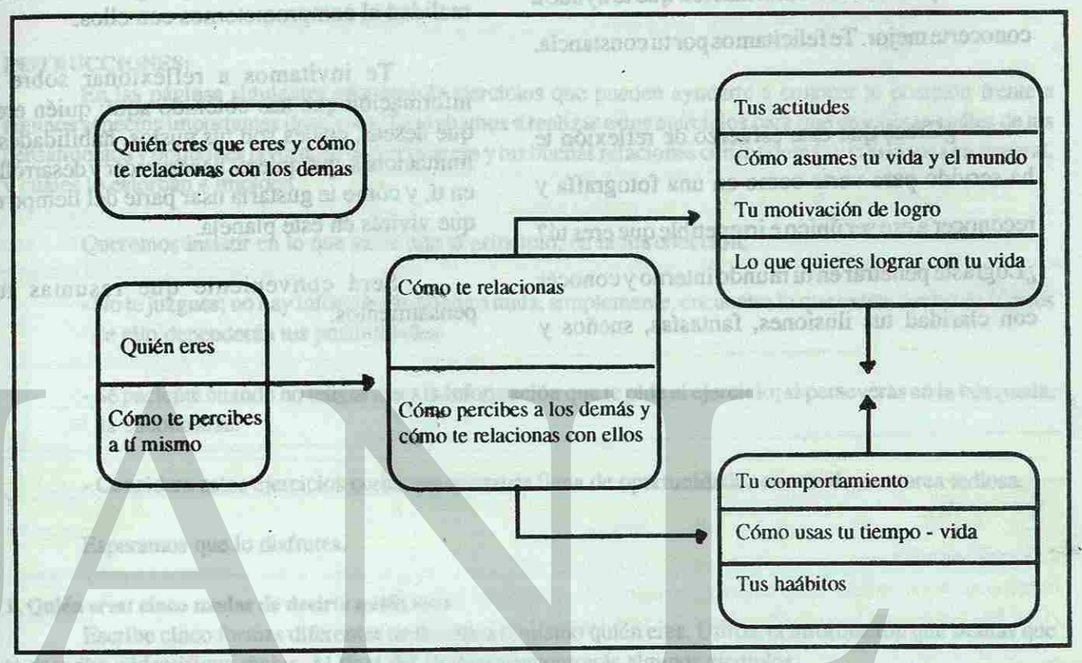


Fig. 2

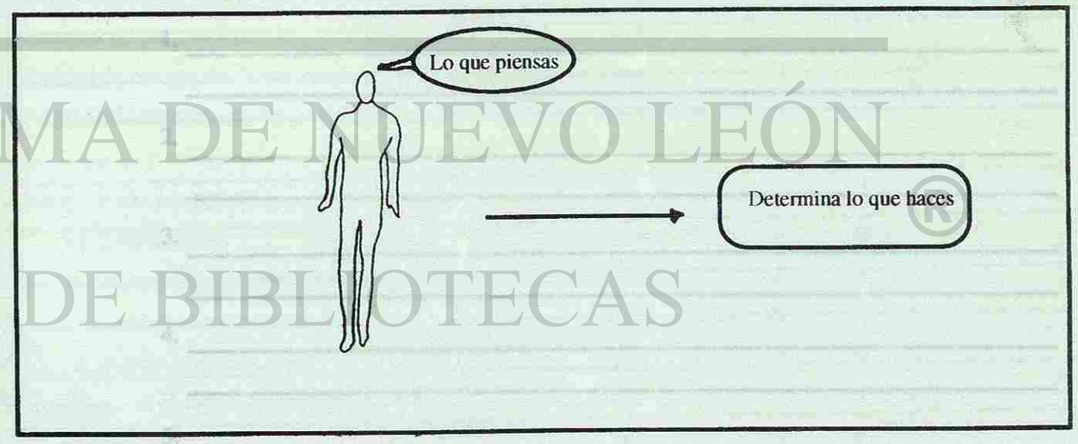


Fig. 3

¿Tienes claro lo que piensas?.Esto es muy importante, por que de lo que pienses depende el uso que das a tu tiempo-vida.

2. Quién quieres ser

Has avanzado ya un largo trecho en tu esfuerzo para obtener información que te ayude a conocerte mejor. Te felicitamos por tu constancia.

¿Crees que este esfuerzo de reflexión te ha servido para verte como en una fotografía y reconocer a ese ser único e irrepetible que eres tú? ¿Lograste penetrar en tu mundo interno y conocer con claridad tus ilusiones, fantasías, sueños y anhelos, hasta los más secretos y escondidos?

Recuerda que el ser que somos está más influenciado por lo que queremos ser, precisamente esos anhelos y sueños, que por lo que hemos sido hasta hoy. Nuestros proyectos conforman nuestro futuro y logramos hacerlos realidad al comprometernos con ellos.

Te invitamos a reflexionar sobre la información que has obtenido aquí: quién eres, qué deseas, cuáles son tus gustos, habilidades y limitaciones, qué quieres hacer crecer y desarrollar en tí, y cómo te gustaría usar parte del tiempo en que vivirás en este planeta.

Será conveniente que resumas tus pensamientos.

EJERCICIO 6

¿Quién eres?

María Elisa Acosta González *

INSTRUCCIONES:

En las páginas siguientes encontrarás ejercicios que pueden ayudarte a conocer tu posición frente a algunos aspectos importantes de tu vida. Te invitamos a realizar estos ejercicios para que descubras cuáles de tus pensamientos y opiniones favorecen tu crecimiento y tus buenas relaciones con los demás y con la vida en general, y cuáles lo estorban e impiden.

Queremos insistir en lo que ya se dijo al principio, en la introducción:

- No te juzgues; no hay información buena o mala, simplemente, encuentra lo que existe dentro de tí, pues de ello dependerán tus posibilidades.

- Sé paciente cuando no tengas clara la información que te pide el ejercicio; si perseveras en la búsqueda, la encontrarás.

- Considera estos ejercicios como una aventura llena de oportunidades en vez de una tarea tediosa.

Esperamos que lo disfrutes.

1. Quién eres: cinco modos de decirte quién eres

Escribe cinco formas diferentes de decirte a ti mismo quién eres. Utiliza la información que sientas que te describa e identifique mejor. Al final del ejercicio encontrarás algunos ejemplos.

1. _____
_____
2. _____
_____
3. _____
_____
4. _____
_____
5. _____
_____

***Tomado de: Acosta González, María Elisa. "Planea tu Carrera y tu vida". Editorial S.I.T.E.S.A, México, 1987, pp 17 a 25.**

Ejemplos:

* Soy una persona inteligente y también responsable.
* Tengo capacidad para crear y diseñar.
* Soy inteligente y atento, pero a veces perezoso.
* Casi siempre estoy enojado; me molestan muchas cosas.
* No me gusta pensar quién soy.

¿Qué te revelan de ti mismo estos diferentes modos de decirte quién eres?
Por ejemplo:

* Soy una persona con la que se puede estar y convivir. Me gusta ayudar y cooperar aunque en ocasiones soy un poco perezoso.
* Soy una persona capaz de lograr mis propósitos, pero no en todos los ámbitos.
* No sé bien quién soy. Me cuesta trabajo pensar en ello y obtener una conclusión satisfactoria.

Ahora intenta observarte en panorámica, es decir, integrando la información que obtuviste del ejercicio anterior:

_____

_____

_____

_____

2. Autobiografía

Escribe un breve relato de lo más importante en tu vida hasta hoy.
¿Qué has hecho con tu vida hasta hoy? Lo más esencial de tu vida ha sido:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

¿Qué te dice de ti esta autobiografía? A partir de tu autobiografía, ¿qué información obtuviste de ti mismo? Anota al menos dos conclusiones:

1._____

_____

_____

2._____

_____

_____

3. Evaluación

Evalúa tu situación actual señalando el nivel en que te encuentras en cada uno de las siguientes áreas; marca las letras que correspondan en cada caso:

MB	**Muy bien**
B	**Bien**
R	**Regular**
M	**Mal**

1. Salud y condición física	**MB**	**B**	**R**	**M**
2. Deportes	**MB**	**B**	**R**	**M**
3. Diversiones e intereses	**MB**	**B**	**R**	**M**
4. Ingresos (lo que ganas con tu esfuerzo)	**MB**	**B**	**R**	**M**
5. Responsabilidad y compromiso personal	**MB**	**B**	**R**	**M**
6. Identidad propia e independencia de criterio y de acción	**MB**	**B**	**R**	**M**
7. Claridad de tus valores (tener claro qué es valioso para ti)	**MB**	**B**	**R**	**M**
8. Congruencia entre lo que haces y tus valores	**MB**	**B**	**R**	**M**
9. Confianza en ti mismo	**MB**	**B**	**R**	**M**
10. Relación con los demás:				
a) comunicación	**MB**	**B**	**R**	**M**
b) responsabilidades compartidas	**MB**	**B**	**R**	**M**
c) confianza en los demás	**MB**	**B**	**R**	**M**
d) aprecio, cercanía, afecto	**MB**	**B**	**R**	**M**
11. Confianza en el medio que te rodea:				
a) familiar	**MB**	**B**	**R**	**M**
b) escolar	**MB**	**B**	**R**	**M**
c) social	**MB**	**B**	**R**	**M**

Con la información que obtuviste en la pregunta 3, decide:

A. ¿Qué áreas necesitas mejorar.?

B. ¿Qué quieres hacer para mejorarlas.?

¿cómo? **¿cuándo?**

C. ¿En qué áreas necesitas más el apoyo de tu familia.?

¿áreas? **¿qué apoyo?**

D. ¿Qué puedes hacer para obtener el apoyo de tu familia.?

¿qué necesitas? **¿a qué te comprometes?** **¿cuándo?**

4. Tus actitudes positivas, lo que piensas acerca de tu vida, de tí mismo y de los demás

Las opiniones y enfoques que tienes de tí mismo, de los demás seres humanos, del mundo en que vives, del futuro, y que influyen en tu modo de actuar facilitando tu crecimiento y el logro de tus objetivos son:

5. Tus actitudes negativas frente a tu vida, a tí mismo y hacia los demás

Las opiniones y enfoques que tienes de tí mismo, de los demás seres humanos, del mundo en que vives, del futuro, y que influyen en tu modo de actuar impidiendo o dificultando tu crecimiento y el logro de tus objetivos son:

Algunas de las actitudes positivas que facilitan nuestro crecimiento y desarrollo, y el logro de nuestros objetivos son:

Receptividad
Tener interés por saber qué pasa y registrar cuanto suceda dentro de ti y a tu alrededor.

Apertura a nuevas experiencias
No limitarte a seguir tus costumbres y hábitos, sino irlos ampliando con nuevas experiencias, explorar posibilidades y encontrar oportunidades.

Aceptar riesgos
Aceptar los errores como parte necesaria de tu crecimiento y el riesgo de avanzar para lograr lo que quieres.

Curiosidad
Sentir interés por explorar nuevas actividades, nuevas situaciones, nuevas experiencias.

Falta de temor
Al sentir miedo, como todos los seres humanos, no detenerte por ello, ni permitir que te impida correr riesgos.

Gusto por experimentar
Que el deseo de lograr algo sea mayor que el temor de fracasar.

Interés por los demás
Reconocerte en los demás, sintiéndote parte de la humanidad.

Responsabilidad
Responder a lo que sucede; sentir tu compromiso personal por realizar, no sólo intentar, lo que es tu responsabilidad.

Colaboración
Deseo de contribuir a satisfacer las necesidades de los demás.

Comunicación
Interés por comunicarte contigo mismo para conocerte, comprenderte, aceptarte y poder comunicarte con los demás.

Nota: Si consideras que tienes algunas de estas actitudes positivas, regresa a la pregunta número 4 para anotarlas ahí.

Algunas de las actitudes negativas que impiden nuestro crecimiento, distorsionan la realidad y dificultan el logro de nuestros objetivos son:

Desconexión emocional
No saber qué sientes ni lo que sienten los demás.

Insensibilidad frente a tus necesidades y las de los demás
No darte cuenta de cuáles son tus necesidades, ni percibir lo que necesitan los demás.

Incomunicación
No tener comunicación contigo mismo para aclarar quién eres y qué quieres ser y, por tanto, no poder comunicarte con los demás.

Falta de colaboración
Estar interesado en competir con los demás para ganarles, en vez de colaborar con ellos para beneficio de todos.

Nota: Si consideras que tienes algunas de estas actitudes negativas, regresa a la pregunta número 5 para anotarlas ahí.

6. Conclusiones
¿Qué te dicen de ti mismo las actitudes positivas y negativas que te has descubierto?

¿Qué cambios quieres hacer en tus actitudes y en tu comportamiento?

¿Para qué quieres cambiar?

Es probable que hasta aquí hayas obtenido ya información útil y valiosa sobre ti mismo. Para realizar los ejercicios anteriores, has tenido que reflexionar y analizar la información solicitada. Tal vez te han parecido difíciles o un poco pesados. En la medida que avances, si eres constante, tendrás más habilidad y se te facilitarán.

Siguen ahora las preguntas 7 al 17 que son más sencillas, pues en ellas sólo necesitas relacionar una serie de actividades para las que tú eres muy capaz, qué te gusta hacer o te disgusta, etc., por lo que es muy probable que las termines con más rapidez.

7. Lo que te gusta hacer
Lista las actividades que verdaderamente disfrutas, lo que hace que te sientas a gusto y contento de hacerlas.

Cuando termines de listarlas, dales jerarquía poniendo al lado izquierdo el número que te indica su importancia, empezando con el 1 para lo que más te gusta hacer.

8. Lo que haces bien

Lista las actividades en las que eres hábil y capaz. Pueden ser actividades que te gustan o que tienes que hacer aunque no te gusten; pueden ser aburridas, o bien importantes; puedes disfrutarlas o no, lo que importa es que eres capaz de hacerlas bien.

Cuando termines de listarlas, dales jerarquía poniendo al lado izquierdo el número que te indica su importancia, empezando con el 1 para lo que mejor haces.

9. Lo que haces mal

Lista las actividades que quieres o tienes que hacer y que no haces bien. No consideres las actividades que haces mal y no te interesan o no necesitas hacer.

Cuando termines de listarlas, dales jerarquía poniendo al lado izquierdo el número que te indica su importancia, empezando con el 1 para lo que haces mal y más te interesa hacer.

10. Lo que te disgusta hacer

Lista las actividades que tienes que hacer y te disgustan, te desagradan o te aburren, y a un lado explica por qué te disgusta cada una.

EJERCICIO 7

¿Quién quieres ser?

María Elisa Acosta González *

INSTRUCCIONES:

11. Lo que quieres aprender a hacer bien

Lista las actividades que quieres hacer o que tienes que hacer bien. No tienen que ser realizables de inmediato, pueden ser actividades a mediano o largo plazo.

Cuando termines de listarlas, dales jerarquía poniendo al lado izquierdo el número que te indica su importancia, empezando con el 1 para la actividad que quieres aprender a hacer mejor.

12. Lo que quieres dejar de hacer

Lista las actividades que quieres dejar de hacer.

Cuando termines de listarlas, dales jerarquía poniendo al lado izquierdo el número que te indica su importancia, empezando con el 1 para aquello que quieres eliminar primero.

*** Tomado de: Acosta González, María Elisa, "Planea tu carrera y tu vida". Editorial S.I.T.E.S.A, México, 1987, pp 25 a 28.**

13. Todo lo que en este momento te gustaría empezar a hacer

Lista las actividades que quieres empezar a hacer y que se te ocurran en este momento; lo que te venga a la mente mientras escribes, sin criticarlo ni juzgarlo.

14. Experiencia de máxima felicidad y satisfacción durante tu vida

Lista los momentos formidables en los que te has sentido feliz de estar vivo y de ser tú mismo.

15. Experiencias de máxima felicidad y satisfacción que te gustaría tener en tu vida

Lista los momentos formidables que te gustaría tener, aquellos que le darían sentido y trascendencia a tu vida, que te harían sentir feliz y a gusto contigo mismo.

16. Resumen de lo que quieres hacer, te gusta, haces bien, o te hace feliz

Ahora enlista lo que consideraste con mayor jerarquía (números 1, 2 y 3) en las preguntas 7 y 8 del Ejercicio 4, y 11, 13, 14 y 15 de este Ejercicio.

17. Resumen de lo que no quieres hacer, te disgusta o haces mal

Ahora enlista lo que consideraste con mayor jerarquía (números 1, 2 y 3) en las preguntas 9 y 10 del Ejercicio 4 y la pregunta 12 de este Ejercicio.

18. Conclusiones sobre la información obtenida en los ejercicios anteriores

¿Qué te dice de ti mismo toda la información que obtuviste?

EJERCICIO 8

¿Qué tema trabajamos?
(Reconstrucción del Mapa Coneptual)

INSTRUCCIONES:

Los ejercicios que se encuentran al final de cada sesión, tienen como propósito que observes qué tema estudiaste con cuáles otros está relacionado y para qué pueden serte útiles.

1. Marca con rojo, en el Mapa Conceptual, el tema que trabajaste en esta 3a. sesión.

2. ¿Lograste clasificar Quién eres?

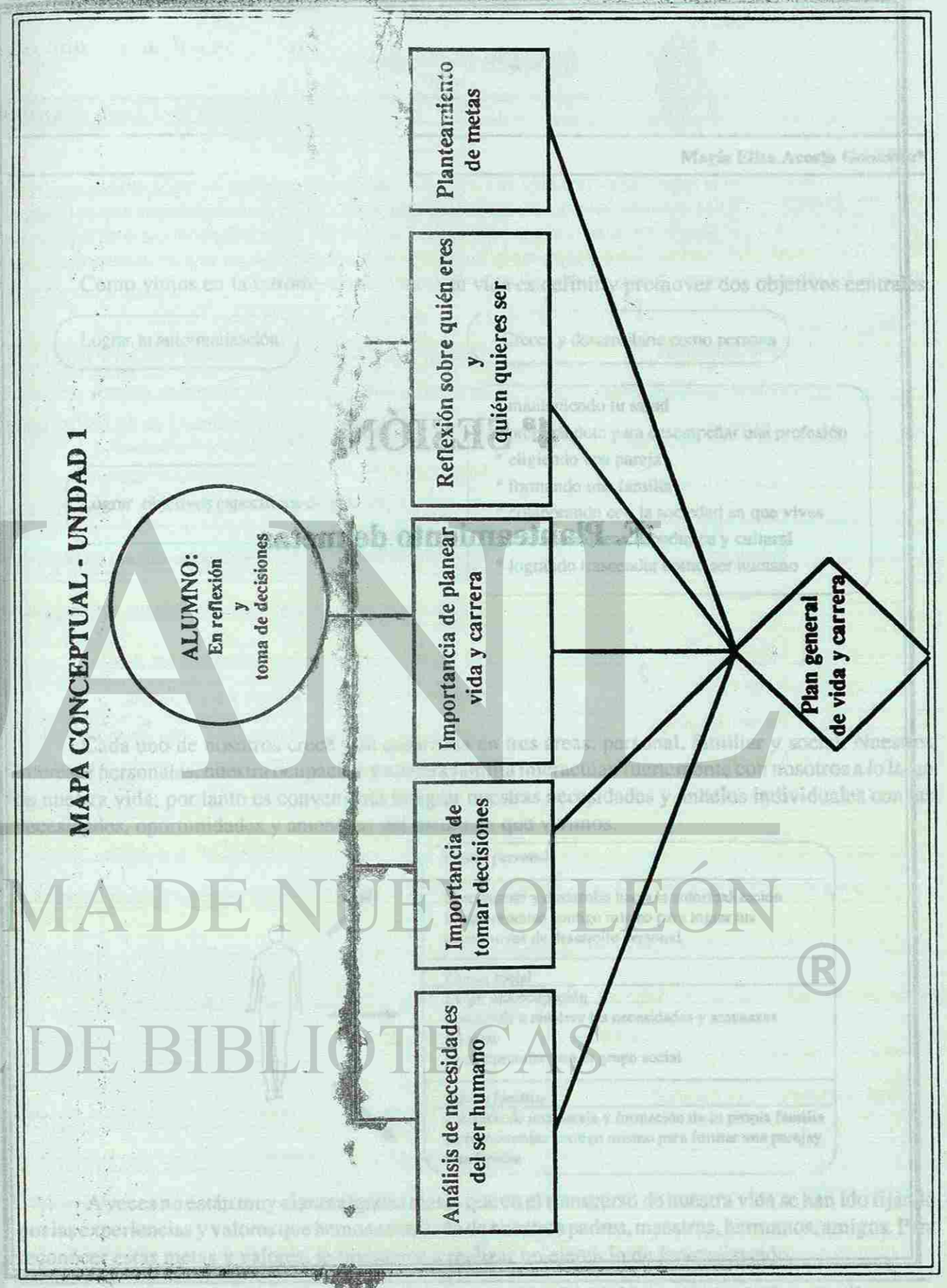
Sí _____ No _____

Por qué? _____

3. Lograste visualizar ¿Qué te gustaría ser?

Sí _____ No _____

Por qué? _____



4ª SESIÓN

E. Planteamiento de metas

Lo que sí sabe hacer [illegible] tu

María Elisa Acosta González*

Como vimos en la introdu[illegible] ne[illegible] tu vida es definir y promover dos objetivos centrales:

Lograr tu autorrealización → Crecer y desarrollarte como persona

Lograr objetivos específicos d[illegible] vida →

* manteniendo tu salud
* preparándote para desempeñar una profesión
* eligiendo una pareja
* formando una familia
* colaborando con la sociedad en que vives
* creando riqueza económica y cultural
* logrando trascender como ser humano

Cada uno de nosotros crece y se desarrolla en tres áreas: personal, familiar y social. Nuestros intereses personales, nuestra ocupación y nuestra familia interactúan fuertemente con nosotros a lo largo de nuestra vida; por tanto es conveniente integrar nuestras necesidades y anhelos individuales con las necesidades, oportunidades y amenazas del medio en que vivimos.

Futuro personal
Crecimiento y desarrollo hacia la autorrealización El compromiso contigo mismo para lograr tus expectativas de desarrollo personal
Futuro social
Elegir una ocupación Contribuir a resolver las necesidades y amenazas sociales El compromiso con tu grupo social
Futuro familiar
Elección de una pareja y formación de tu propia familia El compromiso contigo mismo para formar una parejay una familia

A veces no están muy claras algunas metas que en el transcurso de nuestra vida se han ido fijando por las experiencias y valores que hemos asimilado de nuestros padres, maestros, hermanos, amigos. Para reconocer estas metas y valores, te invitamos a realizar un ejercicio de jerarquización.

* Tomado de: Acosta González, María Elisa. "Planea tu carrera y tu vida". Ed. S.I.T.E.S.A., México, 1987, pp 39 y 40

EJERCICIO 9

Jerarquía de necesidades

María Elisa Acosta González *

INSTRUCCIONES:

1. A continuación te presentamos una lista de 13 metas o valores que aparecen en orden alfabético; al lado de cada una encontrarás una explicación conceptual de ella. El ejercicio consiste en darle jerarquía a estas 13 metas; pon el número 1 a la que consideres la más valiosa actualmente, el 2 a la que siga en importancia, y así hasta llegar al 13. Te recomendamos hacerlo rápidamente, según lo que se te ocurra primero, para que puedas encontrar lo que piensas sin juzgarlo. Después podrás revisarlo y hacer cambios si así lo deseas.

Jerarquización		
_____	Administración	Usar en forma adecuada los recursos propios y ajenos.
_____	Afecto, amistad, amor	Compartir compañía, aprecio, intereses, ternura.
_____	Autonomía	Tener independencia de pensamiento y de acción; de ser tú mismo, con identidad propia.
_____	Autorrealización	Lograr el desarrollo personal óptimo.
_____	Capacidad	Ser un experto por los conocimientos y experiencia adquiridos.
_____	Felicidad	Encontrar gusto y satisfacción contigo mismo en tu propia vida.
_____	Justicia	Que no haya abuso en tus relaciones con los demás y entre los hombres en general.
_____	Liderazgo	Ser capaz de influir en la conducta de los demás.
_____	Respeto	Tomarte en cuenta a ti mismo y a los demás.
_____	Responsabilidad	Cumplir los resultados con los que estás comprometido.
_____	Riqueza	Ganar mucho dinero y formar un capital importante.
_____	Seguridad	Asegurarte de que tus necesidades básicas estén cubiertas.
_____	Servicio	Contribuir a satisfacer las necesidades de otros.

Para aprovechar la información de este ejercicio, te proponemos reflexionar sobre los siguientes aspectos:

2. ¿Qué te dice de ti mismo esta jerarquía? _____

3. ¿Qué cambios quieres hacerle? _____

* Tomado de: Acosta, González, María Elisa. "Planea tu carrera y tu vida". Ed. S.I.T.E.S.A, México, 1987, p 41.

EJERCICIO 10

Sueños

David Cásares Arrangoiz y Alfonso Siliceo Aguilar *

Felices aquellos que tienen sueños y están dispuestos a pagar el precio por hacerlos realidad.

INSTRUCCIONES:

1. Permítase soñar o fantasear durante un tiempo y escriba sus sueños o fantasías. *No limite su imaginación. En esta parte vale la pena dejar salir todo sueño que surja.* ¿Qué me encantaría que se diera en mi vida en cada área: física, afectiva, social, espiritual, profesional? (Por ejemplo: ser famoso, tener dinero, tener una casa de campo, descansar, viajar, etc.) (otro ejemplo: ser director de mi empresa, tener mucho prestigio, etc.)

a. Sueños que me gustaría lograr en mi área física. (Se refiere a mi salud, ejercicio físico, cuerpo, vestido, casa, alimentación, objetos materiales, cosas, dinero, etc.)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

b. Sueños que me gustaría lograr en el área afectiva. (Esto se refiere al dar y recibir afecto, ternura, amistades, amor, gozo, sensibilidad, familia, matrimonio, relaciones íntimas).

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

c. Sueños que me gustaría lograr en el área social. (Se refiere a relaciones con personas fuera de mi núcleo familiar o de amistad íntima. Relaciones con camaradas, compañeros, conocidos, nuevas relaciones, etc.)

1._____

2._____

3._____

4._____

5._____

d. Sueños en el área espiritual. (Etica, valores, ideales, religión, trascendencia, amor al prójimo, mística, ayuda desinteresada, filantropismo, etc.)

1._____

2._____

3._____

4._____

5._____

e. Sueños del área profesional. (Educación, capacitación, carrera, ocupación, intereses, habilidades, status, metas de trabajo, etc.)

1._____

2._____

3._____

4._____

5._____

f. Sueños del área política. (Preocupación por lo social, lo comunitario, sentido de participación y solidaridad con sus semejantes, etc.).

1._____

2._____

3._____

4._____

5._____

*** Tomado de: Cásares Arrangoiz, David y Alfonso Siliceo Aguilar. "Planeación de vida y carrera". Ed. LIMUSA, México, 1922, pp 121-122.**

Tus objetivos de vida

María Elisa Acosta González*

Nuestros pensamientos son sólo sueños hasta que los actuamos.W. Shakespeare

El objetivo de la vida no es el conocimiento sino la acción.
Nuestras acciones hablan más fuerte que nuestras palabras.
Tengamos el coraje de actuar.

1. Qué es un objetivo

Vamos a aclarar el significado del tema de este capítulo. Un objetivo es el fin a que se encamina una acción, la meta que debe alcanzarse; mientras que una meta es el propósito o fin a que se dirigen las acciones o deseos de una persona.

Para alcanzar una meta se requiere de acciones; las fantasías son sólo eso hasta que las proponemos como metas y usamos nuestro tiempo-vida en actividades que las convierten en realidad.

Nuestra vida, salud, felicidad y resultados dependen de la claridad de nuestros objetivos.

2. Claridad de tus objetivos

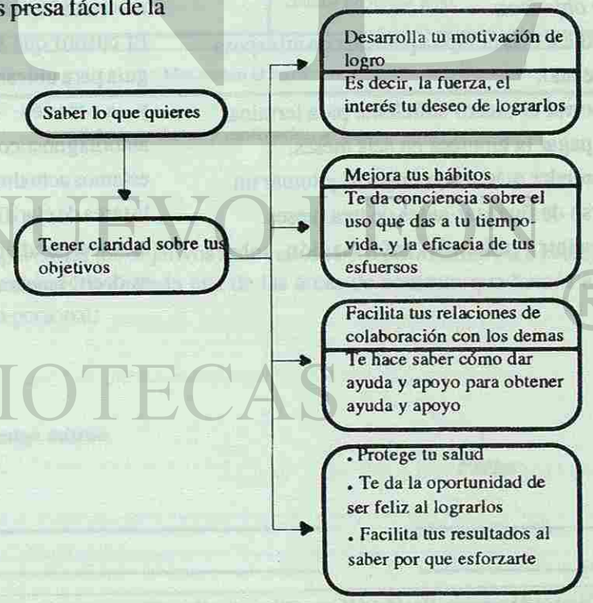
Si estamos confundidos, nos sentimos inquietos y desorientados, somos presa fácil de la ansiedad, y la angustia se apodera de nosotros; sentimos que no avanzamos y nos frustramos.

Cuando sabemos qué queremos, nuestra vitalidad y entusiasmo crecen; nos sentimos optimistas y gozamos la felicidad de realizarnos y de lograr lo que queremos; nos sentimos capaces, avanzamos y somos felices.

En el cuadro siguiente veremos este concepto de claridad sobre los objetivos.

3. Objetivos de tu vida

En el capítulo anterior hiciste algunos ejercicios como definición preliminar de tus objetivos de vida. Ahora te pedimos que definas objetivos sin que te sientas presionado por considerarlos una decisión definitiva. Recuerda que este proceso en el que has estado trabajando es para hacer un proyecto de vida, y una de sus ventajas es que puedes modificar, cambiar, ajustar, quitar o añadir al proyecto todo lo que quieras, pues para eso es un proyecto.



EJERCICIO 11

Objetivos

David Cásares Arrangoiz y Alfonso Siliceo Aguilar *

INSTRUCCIONES:

Objetivos

Después de dejarse sentir y analizar estos sueños, seleccione los que crea que puede y quiere profundamente realizar; conviértalos en objetivos que incluyan una acción específica y tiempos de inicio y terminación. Debe tener presente la secuencia o proceso que se inicia con un sueño que se convierte en anhelo o afán, pasa a ser una intención, que dé las bases para el señalamiento de un objetivo y que se logra a través de la decisión o acción.

Sueños.
Intenciones, afanes o anhelos.
Objetivos.
Decisiones o acciones.

Ejemplos de objetivos:

*Dedicar más tiempo a platicar con mi esposa este año.
*Ahorrar el dinero suficiente para terminar de pagar la hipoteca en seis meses.
*Aprender más sobre finanzas y tomar un curso de finanzas antes de tres meses.
*Escribir, pidiendo información sobre alternativas de inversión en bienes raíces, antes de dos semanas.
*Adquirir otro coche antes de un año.
*Dormir más tiempo los sábados y domingos.
*Aumentar mis ingresos en 25% el año que entra.

Claridad de objetivos y motivación al logro

Uno de los requerimientos más importantes para la elaboración de un plan de vida y carrera es un autoanálisis respecto de la claridad y conocimiento consciente de los objetivos que pretendo lograr y la motivación que tengo para el logro de los mismos.

Podríamos establecer una correlación entre estas dos variables que nos llevaría a decir que a mayor claridad en los objetivos, mayor será la motivación y energía que imprima para su realización. El cuadro que se presenta pretende ser una sencilla guía para ubicarnos en cualquiera de los 4 cuadrantes y a través de un autocuestionamiento y autodiagnóstico, poder concluir en qué situación estamos actualmente y poder de acuerdo a ello, iniciar la tarea de clarificar nuestros objetivos vitales y medir la correspondiente fuerza que nos mueve hacia ellos, es decir, nuestra motivación.

*Tomado de: Cásares Arrangoiz, David y Alfonso Siliceo Aguilar. "Planeación de Vida y Carrera". Ed. LIMUSA, México, 1922, pp 124-127.

Refuerce su motivación para lograr sus objetivos ayudándose de las siguientes estrategias:

1. Asegúrese que sean realistas sus objetivos en tiempo y cometido y que verdaderamente los quiere lograr y concuerdan con sus valores.
2. Comente sus objetivos con personas que lo impulsen a lograrlos (amigos, compañeros de trabajo, quienes tengan necesidades, ideas o motivaciones comunes).
3. Visualícese a usted mismo una vez logrado su objetivo, imagínese cómo se siente, cómo goza su objetivo, etc. Modifique si cree que no va a sentirse suficientemente recompensado.
4. Si es posible divida el objetivo en objetivos parciales y felicítese al conseguir cada objetivo parcial. (Por ejemplo, felicítese después de haber conseguido los primeros $10,000.00 para el coche nuevo). O si no puede dividir el objetivo en varios, felicítese y goce cada acción o evento o actitud que lo acerque al objetivo propuesto.
5. Elábore estrategias para aumentar las fuerzas a favor, y disminuir las fuerzas en contra.
6. Si es posible, conozca más sobre las bondades de su objetivo a través de lecturas, experiencias, conversaciones, etc., o modifique si no los encuentra suficientemente valiosos.
7. Clarifique sus objetivos y mida su motivación.

Claridad de objetivos (Alta / Baja)	Motivación al logro: Baja	Motivación al logro: Alta
Alta	Sé claramente lo que tengo que lograr, pero no quiero lograrlo.	Sé claramente lo que quiero y lo que quiero lograr.
Baja	No sé qué quiero ni tengo ganas de lograr nada.	No sé qué quiero, pero siento muchos deseos de lograr algo.

Objetivos claros y motivación al logro.

Jerarquización de objetivos

Seleccione en orden de importancia los objetivos más valiosos y/o prioritarios para usted, a partir de los sueños anteriores. Estos objetivos ubíquelos en cada una de las áreas de contacto que hemos explicado en el capítulo de vitalidad y crecimiento personal:

Plan de vida

a) Mi vida deseada en relación conmigo mismo

Objetivos: *Fecha*

1. _____ _____
2. _____ _____
3. _____ _____

Necesidades para lograr estos objetivos

1. _____
2. _____
3. _____

b) Mi vida deseada en relación con mi familia

Objetivos: *Fecha*

1. _____ _____
2. _____ _____
3. _____ _____

Necesidades para lograr estos objetivos

1. _____
2. _____
3. _____

c) Mi vida deseada en relación con mi trabajo

Objetivos: *Fecha*

1. _____ _____
2. _____ _____
3. _____ _____

Necesidades para lograr estos objetivos

1. _____ _____
2. _____ _____
3. _____ _____

d) Mi vida deseada en relación con el mundo

Objetivos: *Fecha*

1. _____ _____
2. _____ _____
3. _____ _____

Necesidades para lograr estos objetivos

1. _____
2. _____
3. _____

EJERCICIO 12

Plan general de vida y carrera
(Síntesis de reflexión sobre tu persona)

INSTRUCCIONES:

1. En base al análisis detallado que llevaste a cabo en los ejercicios anteriores construye ahora esta síntesis sobre tu persona:

¿Quién Soy?

Mis fuerzas

Mis limitaciones

*** Tomado de: Cásares Arrangoiz, David y Alfonso Silíceo Aguilar. "Planeación de vida y carrera". Ed. LIMUSA, México, 1922 p 28.**

¿Quién quiero ser?

Lo que debo aprender de la vida

Lo que debo aprender académicamente

OBJETIVOS Y NECESIDADES

Conmigo mismo *Objetivo* 1 2 3 *Necesidades* 1 2 3	Con mi familia *Objetivo* 1 2 3 *Necesidades* 1 2 3
Con mi trabajo *Objetivo* 1 2 3 *Necesidades* 1 2 3	Con el mundo *Objetivo* 1 2 3 *Necesidades* 1 2 3

EJERCICIO 13
¿Qué tema trabajamos?
(Reconstrucción del Mapa Conceptual)

INSTRUCCIONES:

Los ejercicios que se encuentran al final de cada sesión, tienen como propósito qué observes que tema estudiaste, con cuáles otros está seleccionado y para qué pueden serte útiles.

1. Marca con rojo en el Mapa Conceptual, el tema que trabajaron en esta 4a. sesión.

2. ¿Lograste plantear tus objetivos (metas) para diferentes aspectos de tu plan de vida?

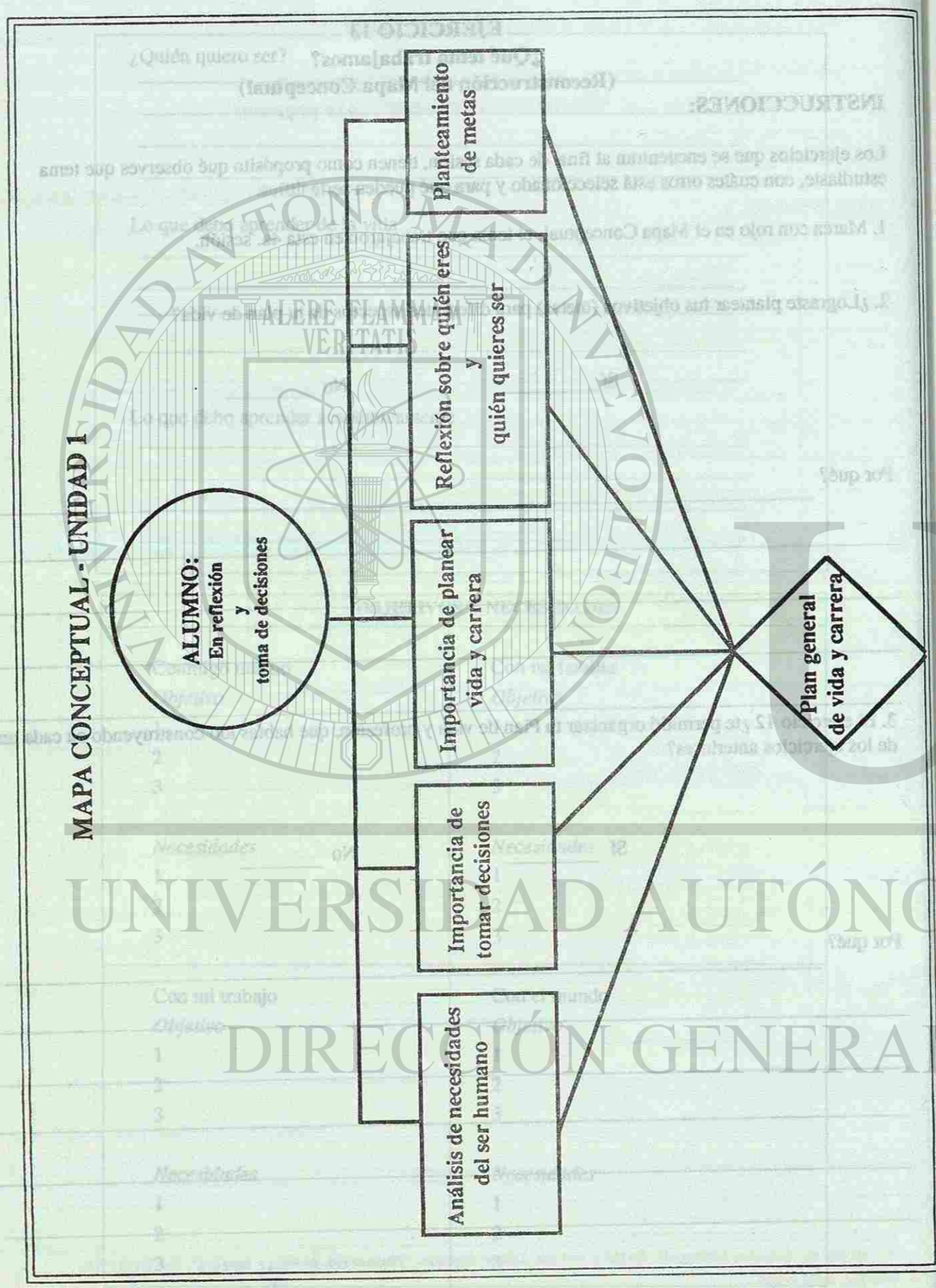
Sí _____ No _____

Por qué? _____

3. El ejercicio 12 ¿te permitió organizar tu Plan de vida y profesión, que habías ido construyendo en cada uno de los ejercicios anteriores?

Sí _____ No _____

Por qué? _____



Unidad 2

Reflexión sobre personalidad y elección de profesión

5ª SESIÓN

A. Importancia de elegir profesión

Ventana a la Reflexión

Rogelio Oliver *

Consideramos que antes de iniciar la revisión de las fichas profesiográficas que describen las alternativas de elección conviene proponerte un juego de esgrima de criterios entre lo que verdaderamente piensas y lo que en esta "ventana" te vamos a exponer. El juego es muy sencillo, consiste en criticar las ideas, los argumentos, los conceptos y las afirmaciones aquí contenidas, discutiéndolas con una o varias personas, pueden ser tus padres, maestros, amigos o pareja, lo importante es que el diálogo sea libre para que expreses lo que sientes o pienses en favor o en contra.

Es necesario que establezcas el diálogo con gente de tu absoluta confianza, con quienes puedas utilizar tu lenguaje habitual y no te presionen ni emocional ni intelectualmente, porque cuando te esfuerzas por exponer para que otro entienda lo que dices, en realidad te estás hablando. Fíjate: las ideas fluyen con más naturalidad y puedes observar, sin que tengan que decírtelo, las situaciones débiles de tu pensamiento y las áreas donde es importante reflexionar intensamente. De eso se trata el juego, de que reflexiones para madurar tu decisión.

Si decides aceptar nuestra invitación a ejecutar tu criterio, estarás iniciando una sólida elección profesional: descubrirás por ti mismo que eres capaz de decidir tomando en cuenta tus verdaderas potencialidades,intereses en la vida y las limitaciones que por el momento tienes, tal vez por inexperiencia, temores o apatía. Lo cierto es que tendrás una actitud que no es usual en la mayoría de los jóvenes de tu edad. Simplemente observa cómo una buena parte de tus compañeros pretenden continuar sus estudios obedeciendo impulsos o escuchando las sugerencias o deseos de otras personas. Su elección de carrera es mecánica o prácticamente ciega.

En el ejercicio de gimnasia mental que te estamos proponiendo, los autores participamos en tu proceso de orientación, pero no estaremos guiando tus pasos, ni apoyándolos. Unicamente vamos a alumbrar el sendero para que transites.

En tu necesidad de escoger, la decisión tiene que ser tuya y de nadie más. Sólo a ti responderás de su calidad el día de mañana, cuando estés inmerso en el mundo productivo. Ninguno de tus adultos sufrirá o gozará con la misma intensidad de lo que ahora siembres. Pero ciertamente todos esperamos de tu responsabilidad productiva. Compréndelo, no necesitas estudiar para lograr productos en tu vida futura, y el no estudiar puede ser la mejor de tus decisiones. Por ello, es importante que analices detenidamente, sin prisas, poniendo a prueba tus ideas para afirmar reciamente tus propósitos vitales. Repetimos: si aceptas dialogar, toma cada pregunta nuestra y plantéala ante tu interlocutor y entre ambos definan una respuesta. Si lo prefieren, para fundamentar una conclusión discutan lo que decimos de cada punto o tema.

¿Sabes por qué estudias?

Presta atención a la pregunta; fíjate que no se refiere a "Para qué se estudia", el caso es

*Tomado de: Oliver, Rogelio. "Elección de carrera". Ed. LIMUSA, México, pp. 27-36.

encontrar las causas que hasta ahora te han mantenido en la escuela y los motivos por los cuales seguirás en ella.

No es frecuente meditar las motivaciones de la conducta, entre ellas, el estudiar. Se piensa que es un acto de obediencia necesario a las aspiraciones del grupo familiar o una obligación social: en ambos casos se está actuando de manera irreflexiva. El resultado, años después, es la insatisfacción emocional. Son muchos los que han descubierto tardíamente su error y lamentan el tiempo perdido. Pero el caso más triste (por desgracia el más frecuente entre quienes concluyen estudios superiores) es no saber qué hacer con lo que se estudió, ni a dónde dirigirse ni cómo utilizar sus conocimientos: están desorientados profesionalmente.

Trata de precisar tus verdaderos motivos para continuar tu educación a nivel superior. Sé honesto contigo mismo. Si después de esta reflexión confirmas que no deseas estudiar una carrera larga, en la misma encontrarás los argumentos para convencer a quienes te puedan presionar. Existen más de un millar de opciones profesionales para ingresar al mundo productivo en un plazo de tres años como máximo, a veces mejor remunerado, como te lo exponemos en el libro La Opción Inteligente publicado por editorial Limusa. No obstante, si logras reforzar tus deseos de ingresar a una universidad o tecnológico y definiste tus razones para hacerlo, responde a la siguiente pregunta:

¿Qué es trabajar?

No contestes apresuradamente; nos referimos al trabajo profesional, cuando se ejercen conocimientos y habilidades específicas.

Con la discusión de este tema pretendemos que comprendas que no se aprende a curar para curarse a sí mismo, ni a edificar para construir la morada propia, ni el peluquero funciona cortándose el cabello.

Trabajar tiene que ser algo más que ganar dinero para vivir.

Es provable que no te hayas dado cuenta que las personas que tienen "éxito" profesional son quienes verdaderamente saben penetrar en la complejidad de un problema. Desafortunadamente, muchos jóvenes sólo saben "ver" la fama que han alcanzado, la ostentación de sus ganancias económicas, la admiración que despiertan en la sociedad, en suma, su estatus social, es decir, la posición que los demás les atribuyen, pero no meditan sobre la preparación que tuvieron, ni las exigencias a que estuvieron sometidos antes de ser lo que son; dejándose atraer hacia las actividades que ejercen, creyendo que cursando las mismas carreras alcanzarán la misma posición. Ojalá descubras por qué su trabajo es preferido al de otros. Entonces sabrás cómo conquistar condiciones semejantes.

No vale la pena invertir años de estudios si no eres consciente, desde ahora, de la razón de ser del trabajo profesional. Ni como sacerdote religioso, músico, psicólogo, filósofo, arquitecto o vendedor, podrás funcionar con plena satisfacción y reconocimiento social; si no antepones, ahora así, el para qué estudiar.

¿A dónde vas?

Una carrera profesional, cuando se ha entendido bien, la comprendemos únicamente como vehículo de transportación de una posición actual a otra futura. La titulación profesional no puede ser el fin. Por desgracia, muchos estudiantes permanecen en las aulas ansiando el día que concluyan sus estudios. El título es su meta.

El mayor problema de las personas que "estudian" sólo por hacer una carrera es que no aprenden. Viven en el mito de pasar-exámenes-cumplir-con-la-tesis-obtener-un-título-ser-alguien. Después se darán cuenta de su error.

Una vez que hayas iniciado tu camino por la educación superior, constatarás que cada crédito académico o materia de estudio tiene los conocimientos graduados para que puedas avanzar en la comprensión de la complejidad de la naturaleza de las cosas (abstractas o concretas), pero que nadie tratará de ayudarte a darles una verdadera integración. Cada catedrático o docente aportará la parcela del conocimiento que le corresponde. Toca al buen estudiante dar coherencia al rompecabezas.

Por otra parte, el nivel de licenciatura se cursa con una altísima carga de contenidos educativos teóricos. Prácticamente, valga la redundancia, no existe la práctica. Los talleres y laboratorios en las ciencias exactas mayoritariamente son demostrativos; aun en los casos experimentales, el objetivo es más para demostrar que para descubrir. Luego entonces, se trata de un "campo" de conocimientos teóricos aparentemente inconexos. Así es como lo aprecian quienes ingresan desorientados. Esperamos a que tú sí definas a dónde vas.

En la educación superior, se capacita para el diagnóstico o identificación de causas y efectos, así se trate de ciencias humanas, ciencias exactas o artes, el objetivo inicial es conocer la naturaleza del complejo a resolver: tomando como base el conocimiento universal hasta donde la evolución lo permite. Cuando se tienen conocimientos para relacionar causas y efectos, se puede precisar la disfunción y armonizar la estructura o mejorar las condiciones. Por esta razón, la carga académica es teórica principalmente. Cada materia de aprendizaje tiene su importancia y valor hacia el futuro, por ello al inicio de cada ciclo escolar, lleva ya la idea concreta de qué es lo que vas a estudiar y a tratar de aprender, armonizando tus propósitos e intereses con los objetivos de la carrera que elijas.

En la educación básica (primaria y secundaria) y en la educación media superior (en la que te encuentras o has terminado), lo que la sociedad [incluida tu familia], ha pretendido, es ofrecerte las bases culturales para que enfrentes los problemas de la subsistencia, comprendas tú posición ante la vida y generes nuevos ciudadanos con sentimientos de cohesión humana.

Pero en la educación profesional, ya se trate de la media superior o de la superior, lo que la sociedad pretende es proporcionarse gente capacitada para incrementar el conocimiento puro, para modificar las formas y los métodos con el conocimiento aplicado y para preservar el cultivo de la superación en la ciencia, el arte, la técnica y en las humanidades.

Ciertamente, la educación, desde cualquier punto de vista, es un medio para la movilidad social. Con ella, el hombre adquiere las bases para su propio ascenso social y pasa de una a otra posición; sin embargo, la falacia, el mito o el equívoco es creer que las profesiones *son* para beneficio personal o para el de un pequeño grupo. La corrupción, que tanto malestar provoca, aquí tiene una de sus formas más patentes: cuando el profesional abusa, corrompe o destruye el sano propósito juvenil de modificar las estructuras que han dejado de ser evolutivas, para *explotar* la ignorancia de los demás.

No es difícil evitar caer en la *prostitución profesional*, basta con que seas fiel a tus ideas juveniles y mantengas siempre el propósito de influir seriamente, algún día, en su realización. El camino es arduo pero fructificante.

Quizá en la discusión de este tema expongas más tus ideas acerca de lo que te gustaría hacer a largo plazo, sin meditar en lo que hemos propuesto como el "campo" inmediato de acción, donde predomina la enseñanza teórica. No estás equivocado. Ante la pregunta "¿a dónde voy?" lo más natural es pensar en tu acción profesional: sólo que los tiempos se deben jerarquizar. Por eso nos interesa que adquieras seguridad en un viaje a largo plazo al definir metas profesionales, sabrás entonces para qué te servirá lo que estarás estudiando, y tus intereses, así como tu voluntad, se fortalecerán: *tendrás motivación* para ser. Entenderás que la estructura académica por conducto de los catedráticos y docentes, en realidad te propone conocimientos, demuestra el cómo se han logrado, pero difícilmente te indicará lo que falta por hacer y/o superarlos. Corresponde

al alumno, al buen alumno, tratar de descubrir el error, la disfunción, la imperfección. Este tipo de estudiante existe en la educación superior, pero no son mayoría. Se distinguen por poseer cualidades indispensables: retienen con facilidad la sustancia de los conocimientos, saben relacionar lo que aprenden con lo conocido y son hábiles para localizar fuentes que refuercen sus percepciones.

En primer lugar considera que estás en pleno desarrollo de facultades y que *tienes* toda la potencialidad para crearlas. Por ello, analiza con honestidad tus deficiencias en estas cuatro cuestiones:

¿Sabes leer, escuchar, consultar y resumir bibliografías?

No te califiques negativamente de manera tajante; mide tus deficiencias, pues no estarías en preparatoria si no supieras. Sin embargo, es importante que ponderes el grado de avance, porque las exigencias de lectura y de análisis de la misma son mucho mayores de lo que han sido hasta ahora. Reconoce honestamente tus dificultades para comprender palabras que inclusive ya has leído. Muchas veces, de una sola palabra depende la profundidad de un concepto.

Por cuanto a lo segundo, te diremos que escuchar no es lo mismo que oír. Lo primero es retener la información medular en una alocución; para lograrlo se aplica el interés que a su vez se sostiene por la motivación. Escuchar es una apercepción porque tomamos conciencia de lo que se percibe y oír es solamente la sensación. En el aprendizaje recibimos de manera constante información sistematizada sujeta a un proceso de análisis interpretativo por parte de quien la recibe. Sin embargo, estamos más condicionados a oír que a escuchar: pero aún, creemos que el resumen de la cátedra es "suficiente" para pasar exámenes. Lo es sólo para quien busca el título, pero no podrá profesar sus conocimientos. En la inhabilidad para escuchar también contribuye la inmensa carretada de información encapsulada en la época moderna. Se afirma que hoy en día se aprende más a través de la televisión que en la escuela; puede ser, sólo que en la educación superior la cápsula informativa no puede sustentar a la investigación ni a la concatenación de hechos e ideas. Acaso logre estimular la voluntad para conocer a fondo, mediante el estudio.

La consulta es un arte, un método personal que debe ahorrar tiempo y esfuerzo. Es un cultivo que surgió de una aptitud humana, la práctica la convierte en habilidad; no obstante, se hace *capacidad* bajo el análisis sistematizado, y es cuando se retienen los caracteres relacionados con los conceptos. El principio de todo es la lectura correcta.

Si reconoces alguna deficiencia, no te preocupes, es tiempo de remediarla. Incrementa tu lectura, créate una forma que te proporcione rapidez, seguridad y precisión. Además de abarcar más con menos esfuerzo y tiempo, tendrás espacios para el esparcimiento natural. Procura descubrir el sistema que tus maestros utilizan para exponer sus clases. En general (no es una regla), inician por los antecedentes, vierten los nuevos conceptos y los refuerzan con diversos métodos: el caso es concentrar la atención adecuadamente. Pero sobre todo *nunca* te conformes con lo expresado por un catedrático o un autor, busca otros criterios sobre el mismo tema para compararlos: encontrarás diferencias, reforzarás tu memoria, concluirás con tus propias palabras y adquirirás argumentos más sólidos, inclusive, eliminarás tus temores para exponerlos.

Para transitar de la aptitud a la capacidad, repetimos, es necesario crear la habilidad. Es muy importante que estés convencido de que por ser humano, *tienes toda potencialidad*, ya eres inteligente. El sistema educativo es altamente selectivo. Tu inteligencia es normal y si acaso pasara del término medio, en verdad carece de importancia. Conocemos superdotados que no tienen motivos para ser, ni perseverancia, ni creatividad.

Quien tiene motivación para ser y hacer, quien persevera en sus ideales juveniles y se

coloca en los medios laborales que le darán habilidades para lograrlos, es quien termina transformando su propio mundo.

En cada ficha profesiográfica hablamos de aptitudes, habilidades y capacidades, pero por ningún motivo las consideres limitantes para cursar la carrera que quieres: son señalamientos sobre las características que es importante crear para ejercer una profesión, es un campo problemático específico. No te extrañe el adjetivo, algún día estarás frente a problemas específicos. Para *resolverlos* es para lo que te contratarán o buscarán tu servicio profesional.

Formar habilidades es un esfuerzo que debe surgir del conocimiento de la motivación: lo que es innato es la aptitud como disposición o preferencia para aprovechar los estímulos y las experiencias. El medio social en que se desenvuelven la niñez y la adolescencia propician o atrofian un sano desarrollo, pero es cierto que el individuo no pierde su potencialidad, de hecho, siempre nos estamos descubriendo con nuevas y mejores aptitudes. Esto es de suma importancia para tu autoanálisis: hoy en día, tienes ciertas aptitudes, habilidades y capacidades, sin embargo, en la medida que avanzas en tu estudio desarrollas otras y fortaleces las de ahora. Por ello, lo que en las fichas de este libro se señalan como aptitudes son solamente *indicativos ideales*, no "requisitos" para ingresar a las carreras. Por ejemplo, cuando hablamos de capacidad matemática, indicamos que la carrera exigirá en su ejercicio una constante aplicación del pensamiento matemático.

Vale la pena un paréntesis. Acaso seas un estudiante que eligió el bachillerato para alejarse de las matemáticas. Desde hoy te manifestamos que estás en un error. La matemática *no* es el manejo de los números sino una forma de pensar con precisión, relacionando conceptos aparentemente aislados. Tú estás vivo porque aplicas tu pensamiento matemático para evitar caídas, atropellamientos o choques automovilísticos. Medítalo. Encontrarás que tuviste una deficiente enseñanza o aprendizaje de las bases de las matemáticas, pero la potencialidad de su uso sigue contigo.

Eres pues, poseedor de diversas aptitudes, unas más destacadas que otras, todas relacionadas con la manera en que aprendes, razonas o experimentas. Su destacada presencia en cierta forma define tus gustos y preferencias y orientan tus intereses vocacionales, pero no son el mejor medio para tu exacta orientación. Hoy te pueden ayudar a elegir carrera, sin embargo, recuerda que la carrera no es tu fin por sí misma, sino la estructuración de un plan de vida. En otras palabras, ocúpate en discernir tus intereses vitales dirigidos hacia objetivos concretos.

Las características diferenciales pueden ser de orden verbal, numérico, matemático, perceptivo, memorístico, artístico, administrativo, científico. Nosotros las llamamos *intereses vocacionales* porque dirigen las preferencias individuales. En el glosario de términos técnicos de este libro explicamos sus contenidos. Conócelos para que te ayuden en tus discernimientos.

Las diversas formas de *sentir* la existencia propia determinan la manera de expresión individual, por ello hay quienes prefieren la búsqueda de la verdad en el conocimiento puro y se abocan a la ciencia; otros aprovechan el avance del conocimiento para aplicarlo en el ahorro de tiempo, esfuerzo y energía, se las "ingenian" para darle utilidad práctica; algunos más son "dominados" por la necesidad de asistir al ser humano o analizar la manera en cómo se conduce, y existen personas para quienes la expresión de la sensibilidad es lo más importante en su vida. Cualquiera que sea la forma en que sientes tu existencia, háblala, concíbela, dale forma inteligible, precísala.

Descubrir la vocación tampoco es tarea difícil, cuando comprometes tu persona hacia fines que sobrepasen los límites del egocentrismo, cuando adquieres conciencia de la función de la personalidad, cuando te ubicas con pies firmes

hacia el ideal, cuando participas buscando la perfección o lo perfectible. Se facilita entonces, elegir o decidir tu mundo académico. Es momento para afrontar otra cuestión:

¿Cuál es el "campo" de acción donde puedes aplicar tus conocimientos porque se necesitan? ¿En cuál puedes sentirte plenamente útil y realizado? ¿Cuál es tu vocación?

Analiza muy bien estas cuestiones para que intentes una respuesta adecuada *únicamente* a *tu persona*. Eres joven, en ti existen sentimientos purísimos de rebeldía. Deseas que las cosas mejoren, pero no seas de los que gritan impotencias o sienten tanta inseguridad de "ser", que son incapaces de consultarse a sí mismos y de plantearse sus propias "realidades". Lo que te debe interesar y lo que verdaderamente importa en este momento es *cómo ves* las cosas. Cuando hayas meditado en lo que te gustaría hacer, háblalo, exponlo y comprueba la fuerza sentimental con que lo expresas.

Toma en cuenta que en ningún momento te hemos preguntado por cuál carrera te inclinas. No pienses en el nombre de las carreras, es probable que en el reducido número de ellas que conoces no esté la que responda a tus intereses. Para eso está hecho este libro, para que después de definir lo que te gustaría hacer, lo recorras buscando las especialidades de licenciatura que se adaptan a tus deseos: te lo decimos así en plural porque son varios los "vehículos" para llegar a donde tú quieras.

Si logras definir el campo de acción futuro y eliges el "transporte académico" para aprender a identificar las causas y los efectos de situaciones en conflicto, bien sea por la ciencia, la tecnología, las artes, las humanidades o los servicios, siempre estarás, fíjate bien, siempre estarás en condiciones de cambiar de camión, pero porque descubres que no te proporcionará los conocimientos más precisos para lo que te has propuesto. Este cambio de carrera obedecerá a tu madurez, no como a muchos les sucede ahora, que cambian de carrera porque están desorientados, no saben a dónde quieren ir, ni por qué van, ni siquiera en dónde están. Sin embargo, el solo hecho de rectificar un camino, te estaría indicando que no meditaste hoy con profundidad; de alguna manera, te dejaste influir por otros, incluyéndonos. Evítalo, impidiendo que las carreras por sí mismas te parezcan "interesantes". Pregunta si responden a los conocimientos para mejorar lo que quieres mejorar. Tu orientación y vocación serán la misma cosa. Desde ahora estarás realizando tu plan de vida, determinando y programando tus pasos hacia el futuro; estarás cimentando una nueva actitud estudiantil, porque te iniciarás con iniciativa propia y con creatividad.

Creemos que una de las situaciones que como países en desarrollo debemos resolver es alentar el sentido de creatividad y de compromiso con uno mismo y con los demás, para no depender ni científica ni tecnológicamente, fenómeno que no sólo se resuelve con deseos, ni de manera inmediata. Para que algún día se inicie verdaderamente el despegue nacional *te necesitamos* como persona segura de sí, ejerciendo y fortaleciendo la más recia de todas sus facultades: la capacidad de decisión, la libertad.

Por lo anterior insistimos: *no elijas (en estos días) carrera, primero visualiza tus metas, después escoge.*

Desde ahora te lo decimos: en un plan de vida lo importante es saber a dónde vas y para arribar certeramente existe el posgrado en tres niveles: *especialidad* para dominar y perfeccionar la capacidad de diagnóstico; la *maestría* para ejecutar con eficacia y transmitir conocimientos y el *doctorado* para investigar y crear nuevos procedimientos para afrontar las disfunciones.

Pese a todo, si inicias tu carrera bajo un verdadero análisis vocacional, plenamente informado y sabiendo a qué vas es probable que seas un profesional excepcional y antes de terminarla ya te esté llamando el medio laboral de tu especialidad. Comienza pues tu proceso personal de orientación. Escoge cuidadosamente la o las personas con quienes probarás tu pensar y tu sentir, convéncete y convence, es decir, vence tus temores. Sé verdaderamente un joven alegre y seguro de sí mismo. Reta al mundo de ahora, pero construye el mundo que vivirás.

EJERCICIO 14

Importancia de la elección de profesión

INSTRUCCIONES:

Reflexiona sobre la lectura del Tema A y responde a las siguientes preguntas:

1. ¿A qué llama el autor una elección de carrera mecánica o ciega?

2. ¿Porqué enfatiza el autor que la elección debe ser tuya?

3. ¿Sabes por qué estudias? Explica:

4. ¿Qué es trabajar?

5. ¿Porqué dice el autor que una carrera profesional sólo debe verse como un vehículo de transportación?

6. ¿En qué consiste el nivel de estudios superior?

Elementos que necesito para decidir mi carrera

* David Cásares Arrangoiz y Alfonso Siliceo Aguilar

Cursos de Orientación**

A. ELEMENTOS A ANALIZAR PARA DECIDIR

I. CONOCER DE MÍ MISMO

CURSO V
U. 1

*Necesidades
*Mi historia
*Valores
*Limitaciones
*Lo que quiero ser

CURSO V
U. 2

*Mi carácter (personalidad)

CURSO VI
U.1 y 2

*Mis intereses
*Cualidades (aptitudes)

**Nota: Esta información está adaptada para los fines de estos cursos de Orientación. La información en los cuadros (margen izquierdo) indican en qué curso se analiza cada aspecto.

* Tomado de: Cásares, Arrangoiz, David y Alfonso Siliceo. "Planeación de vida y carrera". Ed. LIMUSA, México, 1992, p. 135.

Cursos de Orientación

II. CONOCER DE MI MEDIO AMBIENTE

CURSO VII
U.1

*La importancia social y personal de cada carrera que me interesa
¿Qué tan necesaria?
¿Qué tanta demanda va a haber?

* ¿Qué remuneración tiene el promedio de los profesionistas de la rama que me interesa?

CURSO VI
U. 2
CURSO VII
U.2

* Las instituciones de educación superior a mi alcance
* Las distintas carreras que se apegan a lo que yo soy

B. PROCESOS PERSONALES PARA LA TOMA DE DECISIONES.

I. SABER DECIDIR Y POR TANTO:

CURSO V
CURSO VI
CURSO VII
CURSO VIII

* Saber autoanalizar mis pensamientos y sentimientos
* Tener una imagen clara de quién soy y ser realista en valorarme y compaginar mi manera de ser con las alternativas del medio ambiente.
* Saber tomar el riesgo de equivocarme aprendiendo aún de los errores.
* Tener confianza en mí mismo

II. SABER CONFIRMAR:

CURSO V
CURSO VI
CURSO VII
CURSO VIII

* A partir de las *experiencias* de éxito y fracaso.
* Ir teniendo una imagen más clara de lo que quiero y puedo, de manera que sepa si:
A) Seguir adelante
B) Modificar algunas cosas o,
C) Cambiar el rumbo

C. PROCESO FINAL.

Cursos de Orientación

I. DECISIÓN

CURSO VII
U. 2

* Síntesis y evaluación de toda la información

II. PLANIFICACIÓN

CURSO VIII
U. 1

* Metas y estrategias para el éxito en la carrera universitaria

CURSO VIII
U. 2

* Metas y estrategias para el éxito en el trabajo profesional

EJERCICIO 15

Análisis de los elementos para elegir carrera.

INSTRUCCIONES:

Con base a la segunda lectura del tema A, responde a lo siguiente:

1. ¿Qué elementos necesitas tomar en cuenta para elegir una carrera profesional?

2. ¿Qué procesos necesitas llevar a cabo para elegir profesión?

3. En este curso V de Orientación, ¿Qué elementos para elegir lograste analizar ya?

4. ¿En qué curso de Orientación vas a detectar tus intereses y aptitudes?

5. ¿En qué curso de Orientación vas a reflexionar sobre las influencias del medio ambiente en tu elección?

6. ¿En qué cursos de Orientación vas a analizar la información sobre las carreras profesionales? (Información profesiográfica)

7. ¿En qué curso de Orientación se espera que hayas llegado a una decisión final?

8. ¿En qué curso de Orientación debes proponerte tener tu decisión final?

9. ¿Cuál será el propósito del curso VIII de Orientación?

EJERCICIO 16

¿Qué temas trabajamos?
(Reconstrucción del Mapa Conceptual)

INSTRUCCIONES:

Los ejercicios que se encuentran al final de cada sesión, tienen como propósito que observes qué tema estudiaste, con cuáles otros estás relacionado, y para qué pueden ser útiles.

1. Marca con rojo en el Mapa Conceptual, el tema que trabajaron en esta 5° sesión.

2. ¿Es importante que decidas si vas a seguir estudiando una profesión universitaria?

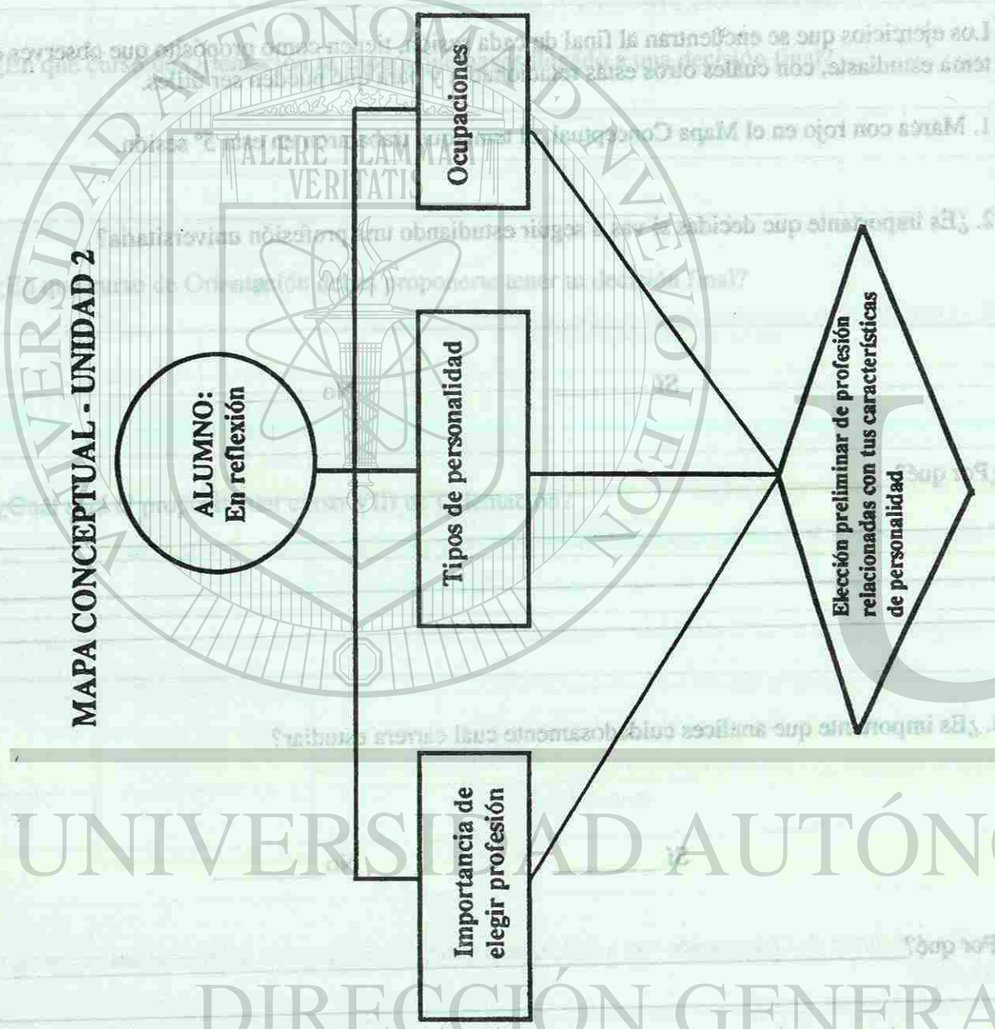
Sí _____ No _____

¿Por qué? _____

3. ¿Es importante que analices cuidadosamente cuál carrera estudiar?

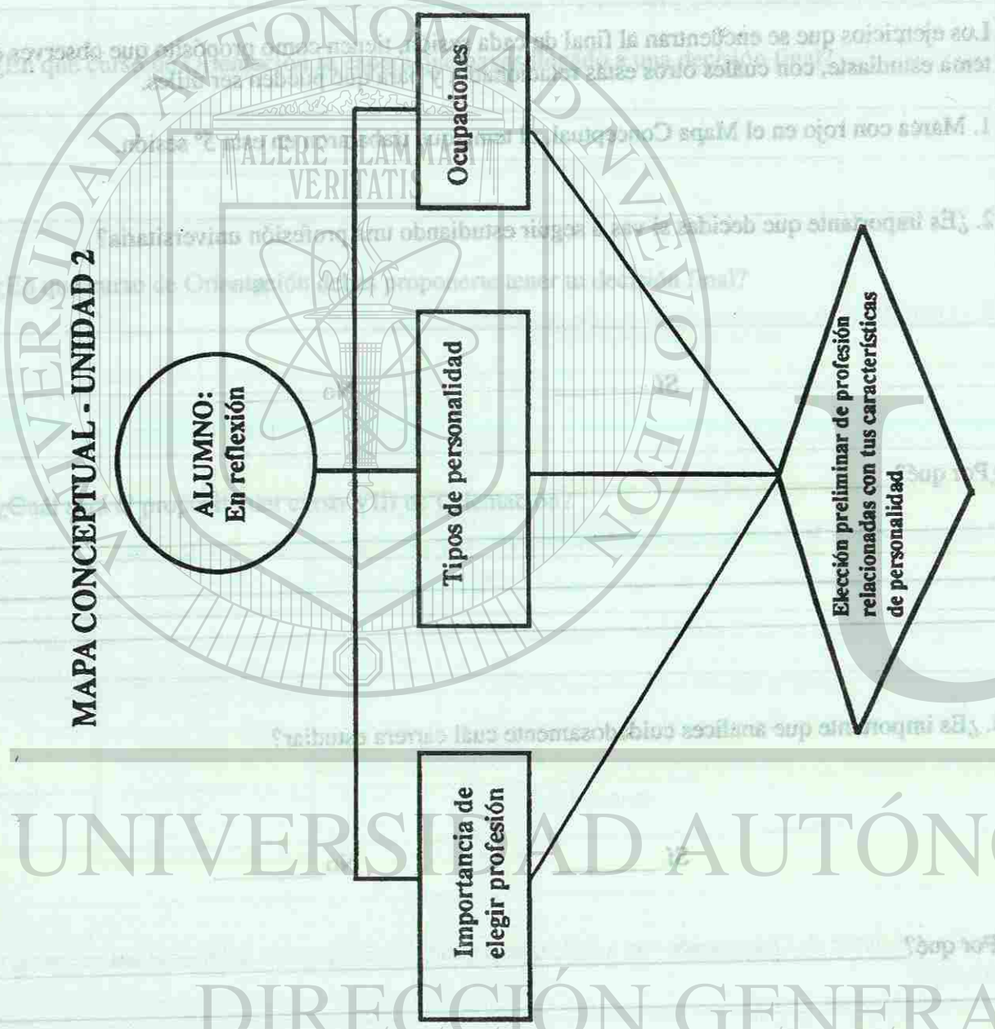
Sí _____ No _____

¿Por qué? _____



6ª SESIÓN

B. Tipos de Personalidad



6ª SESIÓN

B. Tipos de Personalidad

Tipos de personalidad

John L. Holland*

En este capítulo se presentan las formulaciones teóricas de los seis tipos de personalidad. En secciones separadas se resume la manera cómo se desarrollan los tipos, cómo es cada uno de ellos, cómo se evalúan, cómo se asemejan entre sí y cómo se comportan las personas pertenecientes a ellos.

Desarrollo de los tipos

El objetivo de esta sección es esbozar la manera como se desarrollan los tipos de personalidad, haciéndolo en el contexto de las formulaciones de los tipos. Estas afirmaciones especulativas tienen el objeto de hacer más completa la teoría y facilitar su estudio y aplicación. Se supone que cada tipo se desarrolla de acuerdo con las siguientes fórmulas: hasta cierto punto, los tipos producen tipos. Aunque las actitudes de los padres desempeñan un papel menor y complejo en el desarrollo de los intereses del niño (Roe, 1956; Roe y Siegelman, 1964; Medvene, 1969), lo que aquí se supone es que cada tipo de padre proporciona una gran cantidad de oportunidades ambientales, al igual que ciertas insuficiencias, que se extienden bastante más allá de las actitudes de los padres. Por cierto, los padres realistas (echan a un lado sus actitudes de crianza de los niños) se ocupan de actividades realistas características dentro y fuera del hogar; se rodean de un cierto equipo, posiciones, materiales e instrumentos, y eligen amigos y vecinos realistas. Al mismo tiempo, los padres realistas tienden a pasar por alto, evitar o rechazar un tipo de actividades, más que otros; por ejemplo, los padres realistas probablemente rechazarán actividades, personas y situaciones sociales. En resumen, los padres crean medios característicos que comprenden actitudes, al igual que una gran variedad de experiencias ambientales obvias.

Además, los niños crean su propio medio, hasta cierto punto, mediante exigencias a sus padres y la manera en que éstos reaccionan ante aquéllos y se ven influidos por los pequeños (Bell, 1968). Supuestamente, mientras más se parezca el niño a uno de sus padres, mayores serán las recompensas que habrá de recibir; de manera que en las relaciones entre padres e hijos, al igual que en las demás relaciones personales, puede demostrarse que los tipos similares se atraen entre sí. Cuando en la tipología se organizan los datos relativos a los padres y a los niños, deben ocurrir asociaciones positivas entre los tipos, debido a que evalúan multitud de actividades características, capacidades, preferencias vocacionales, etc. y no sólo actitudes sutiles que fácilmente pueden ser deformadas por el proceso de evaluación y que constituyen normas de una pequeña parte de las múltiples y variadas influencias que los padres ejercen sobre sus hijos.

Si se emplean las configuraciones de personalidad de los padres y los conceptos secundarios de correspondencia y diferenciación, podran estimarse la claridad e intensidad de la influencia de los padres. Igualmente, el efecto combinado de ambos padres puede estimarse averiguando la congruencia entre las configuraciones de personalidad de los padres, usando el método plano de Cole (Cole y Cole, 1970), o el modelo hexagonal.

* Tomado de: Holland, John L. "La elección vocacional". Ed. Trillas, México, 1978, pp. 23 a 30.

La herencia y experiencia especiales del niño producen primeramente preferencias por cierto tipo de actividades y aversiones a otras. Más tarde, estas preferencias se convierten en intereses bien definidos, a partir de los cuales la persona obtiene satisfacción y recompensa de otras personas. Todavía más tarde, el empeño por satisfacer estos intereses lleva al desarrollo de capacidades más especializadas, asi como preferir otras capacidades en potencia. Al mismo tiempo, la diferenciación de los intereses de la persona, que va ocurriendo a medida que ésta va creciendo, se ve acompañada por la cristalización de valores correspondientes. Estos acontecimientos -la creciente diferenciación de las actividades, intereses, capacidades y valores preferidos- crean una disposición característica o tipo de personalidad, que está predispuesto a mostrar una conducta característica y a desarrollar rasgos de la personalidad característica. Estos son:

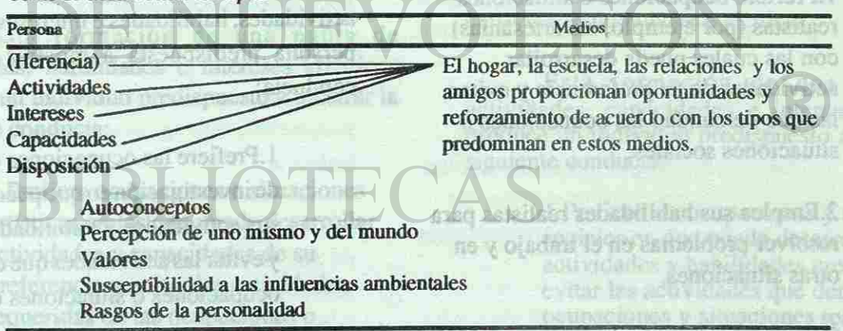
1. Autoconceptos.
2. Percepción del ambiente.
3. Valores
4. Logro y desempeño.
5. Reacción diferencial a las recompensas ambientales, tensiones, etc.
6. Preferencia del empleo y papel ocupacional.
7. Estilo de enfrentamiento.
8 Rasgos personales.

Esta explicación simplificada del desarrollo de la personalidad evita cualquier consideración de las complejas e intrincadas formas en que suele suponerse que se desarrolla la personalidad. Se logra esta simplificación limitando la explicación a un análisis general de acontecimientos fácilmente observables. Estos acontecimientos *ciertamente* ocurren y, para los fines de esta teoría, eso es suficiente. En consecuencia, podemos dar una explicación directa de las actividades, capacidades, valores e intereses, en lugar de un modelo más complejo basado en las relaciones sexuales, en las relaciones entre hermanos o en las relaciones familiares. Este sencillo modelo proporcionará una forma útil para explicar algo de la conducta humana y las complicaciones usuales.

La figura 1 muestra cómo pueden desarrollarse los tipos. Para resumir, algunas de las primeras actividades del niño conducen a intereses y capacidades a largo plazo. Dicha experiencia crea una persona predispuesta a exhibir un autoconcepto y forma de ver la vida característicos y a adquirir un grupo particular de rasgos. Se emplea esta fórmula general para estructurar las formulaciones de la siguiente sección.

Figura 1

Como se desarrollan los tipos



Nota: El orden del desarrollo va desde las actividades hasta las disposiciones. La preferencia de actividades se desarrolla a partir de la actividad mental global y difusa que caracteriza a los niños. También suponemos que las diferencias hereditarias afectan a la elección de la actividad y a la probabilidad de su reforzamiento, por ejemplo, la constitución física, el sexo, la coordinación, etc., influyen en la elección del deporte, en la función que se desempeña en el mismo, etc.

Descripción de los tipos

Se supone que los tipos representan resultados comunes de maduración personal en nuestra cultura. Se describe a cada tipo en función de un modelo teórico creado con varios objetos en mente: *a)* delinear únicamente el esqueleto de las experiencias que llegan a conformar un tipo particular de persona; *b)* mostrar cómo la experiencia de la persona conduce a una disposición especial y cómo dicha disposición lleva a una amplia gama de conductas humanas; *c)* proporcionar modelos teóricos que se conformen con los testimonios viejos y nuevos que se tienen acerca de los tipos.

El tipo realista

La herencia y experiencia propias de la persona realista la llevan a preferir actividades que tengan que ver con el manejo explícito, ordenado o sistemático de objetos, instrumentos, máquinas, animales y a evitar actividades educativas o terapéuticas. Estas tendencias conductuales, a su vez, conducen a la persona a adquirir habilidades manuales, mecánicas, agrícolas, eléctricas y técnicas, y a padecer una insuficiencia de habilidades sociales y educativas.

Esta formación de una pauta realista de actividades, habilidades e intereses produce una persona predispuesta a exhibir el siguiente tipo de conducta:

1.Prefiere ocupaciones o situaciones realistas (por ejemplo, las artesanías) con las cuales pueda desarrollar actividades de su preferencia y evitar las que demandan las ocupaciones o situaciones sociales.

2.Emplea sus habilidades realistas para resolver problemas en el trabajo y en otras situaciones.

3.Se considera a sí misma poseedora de habilidades mecánicas y atléticas y falta de habilidad para las relaciones humanas.

4.Tiene en mayor estima las cosas concretas o las características personales tangibles: el dinero, el poder, la posición social.

Como posee estas preferencias, habilidades, valores y opiniones sobre sí misma, la persona realista propende a mostrarse:

poco sociable (tímida)	materialista	retraída
conformista	natural	estable
sincera	normal	ahorrativa
auténtica	persistente	faltade perspicacia
masculina	táctica	no complicada

El tipo científico

La herencia y experiencia propias de la persona científica la llevan a preferir actividades que tienen que ver con la investigación fundada en la observación simbólica, sistemática y creativa de los fenómenos físicos, biológicos y culturales, para comprenderlos y controlarlos, y a un rechazo de las actividades persuasivas, sociales y rutinarias. Estas tendencias conductuales, a su vez, llevan a adquirir habilidades científicas y matemáticas y a la insuficiencia en cuanto a habilidades persuasivas.

El desarrollo de una pauta investigadora de actividades, habilidades e intereses produce una persona predispuesta a mostrar la siguiente conducta:

1.Prefiere las ocupaciones o situaciones de investigación en que pueda desarrollar sus actividades y habilidades preferidas y evitar las actividades que demandan las ocupaciones o situaciones comerciales.

2.Emplea sus habilidades de investigación para resolver problemas en el trabajo y en otros medios.

3.Se considera a sí misma como erudita, intelectualmente confiada en sí misma, con capacidades matemáticas y científicas, y falta de habilidad de liderazgo.

4.Le da importancia a la ciencia.

Como tiene estas preferencias, habilidades, ideas de sí mismo y valores, el individuo investigador tiende a mostrarse:

analítico	introspectivo	racional
cauteloso	introvertido	reservado
crítico	metódico	modesto
curioso	pasivo	poco popular
independiente	pesimista	
intelectual	preciso	

El tipo artístico

La herencia y experiencia peculiares de la persona artística le hacen preferir actividades ambiguas, libres, desorganizadas, vinculadas al manejo de materiales físicos, verbales o humanos, para crear formas o productos artísticos, y a despertarle un rechazo por las actividades explícitas, sistemáticas y ordenadas. Estas tendencias conductuales llevan, a su vez, a una adquisición de habilidades artísticas -lenguaje, arte, música, teatro, literatura- y a una insuficiencia relativa a las habilidades de empleado o de las requeridas en los negocios.

Esta formación de una pauta de actividades, habilidades e intereses artísticos produce un individuo predispuesto a mostrar la siguiente conducta:

1.Prefiere ocupaciones o situaciones artísticas en las que pueda desarrollar actividades y capacidades de su preferencia y evitar las actividades requeridas en las ocupaciones o situaciones convencionales.

2.Utiliza su capacidad artística para resolver problemas en el trabajo y en otros medios.

3.Se considera a sí mismo como expresivo, original, intuitivo, femenino, no conformista, introspectivo, independiente, desordenado y con capacidad artística y musical (actuación, literatura, conversación).

4.Aprecia las cualidades estéticas.

Como tiene estas preferencias, valores, habilidades e ideas de sí misma, la persona artística tiende a mostrarse:

complicada	imaginativa	intuitiva
desordenada	poco práctica	no conformista
emocional	impulsiva	original
femenina	independiente	
idealista	introspectiva	

El tipo social

La herencia y experiencias peculiares de la persona social la conducen a preferir actividades vinculadas con el manejo de otras personas a las que pueda informar, educar, formar, curar o servir de guía, y a sentir rechazo por actividades explícitas, ordenadas y sistemáticas relacionadas con el uso de materiales, instrumentos o máquinas. Estas tendencias conductuales conducen, a su vez, a una adquisición de habilidades sociales (tales como las capacidades interpersonales educativas) y a una insuficiencia en cuanto a las capacidades manuales y técnicas.

Esta formación de una pauta de actividades, capacidades e intereses sociales produce un individuo predispuesto a mostrar la siguiente conducta:

1.Prefiere las ocupaciones y situaciones sociales en que pueda desarrollar sus actividades y habilidades preferidas y evitar las actividades que demandan las ocupaciones y situaciones realistas.

2. Emplea sus habilidades sociales para resolver problemas en el trabajo y en otros medios.

3.Se considera dispuesto a ayudar a otro y entenderlo; con capacidad de enseñar y falto de habilidad mecánica y científica.

4.Aprecia actividades y problemas tanto sociales como éticos.

En virtud de que tiene estas preferencias, habilidades, opiniones de sí, valores, etc., la persona social tiende a ser:

influyente	servicial	responsable
cooperativa	idealista	sociable
femenina	perspicaz	discreta
amistosa	amable	comprensiva
generosa	persuasiva	

El tipo emprendedor

La herencia y experiencia peculiares de la persona emprendedora la llevan a preferir actividades vinculadas con el manejo de otras personas, para lograr fines organizativos o beneficios económicos, así como a tener un rechazo por las actividades de observación, simbólicas y sistemáticas. Estas tendencias conductuales la conducen, a su vez, a adquirir habilidades de líder, interpersonales y persuasivas, lo mismo que a una insuficiencia por cuanto a las habilidades científicas.

Esta formación de una pauta de actividades, habilidades e intereses emprendedores crea una persona predispuesta a mostrar la siguiente conducta:

1.Prefiere ocupaciones o situaciones arriesgadas en las que pueda desarrollar sus actividades preferidas y evitar las actividades que demandan las ocupaciones o situaciones científicas.

2.Emplea sus habilidades de emprendedora, para resolver problemas en el trabajo y en otras situaciones.

3.Se considera a sí misma agresiva, popular, confiada en sí misma, sociable, con capacidades de líder y facilidad de palabra, y desprovista de capacidad científica.

4.Aprecia los logros políticos y económicos.

Como posee estas preferencias, habilidades, valores e ideas de sí misma, la persona emprendedora tiende a ser:

adquisitiva	dominante	optimista
aventurera	enérgica	hedonista
ambiciosa	exhibicionista	confiada en sí misma
discutidora	engreída	sociable
confiable	impulsiva	locuaz

El tipo convencional

La herencia y experiencias peculiares de la persona convencional la llevan a preferir actividades vinculadas con el manejo explícito, ordenado, sistemático de los datos, tales como llevar archivos, tomar notas, reproducir materiales, organizar datos escritos y numéricos conforme a un plan prescrito, operar maquinaria de las empresas y de procesamiento de datos para fines de organización económicos, y a rechazar las actividades ambiguas, libres, exploratorias o poco sistemáticas. Estas tendencias conductuales, a su vez, la llevan a adquirir un sistema de capacidades propias de los empleados, inteligencia para el cálculo y del negocio, y a padecer una deficiencia en cuanto a las habilidades artísticas.

Esta formación de una pauta convencional de actividades, capacidades e intereses produce una persona predispuesta a mostrar la siguiente conducta:

1.Prefiere ocupaciones o situaciones convencionales en que pueda desarrollar

sus actividades preferidas y evitar las actividades requeridas en ocupaciones o situaciones artísticas.

2.Utiliza sus habilidades convencionales para resolver problemas en el trabajo y en otras situaciones.

3.Se considera a sí misma como conformista, ordenada y con capacidad numérica y secretarial.

4.Aprecia mucho el logro en los negocios y el económico.

Como posee estas preferencias, habilidades, valores e ideas sobre sí misma, la persona convencional tiende a ser:

conformista	inhibida	mojigata
escrupulosa	obediente	controlada (calmada)
defensiva	ordenada	poco imaginativa
eficiente	persistente	
inflexible	práctica	

EJERCICIO 17

Notas sobre tipos de personalidad

INSTRUCCIONES:

1. Toma nota sobre el tema "Tipos de personalidad".

EJERCICIO 18

Tipos de personalidad - Conclusiones

INSTRUCCIONES:

1.- Escribe las conclusiones que cada equipo trabajó sobre los diversos "Tipos de personalidad".

CONCLUSIONES:

a) Sobre la introducción del tema

b) El tipo realista

c) El tipo científico

d) El tipo artístico

e) El tipo social

f) El tipo emprendedor

g) El tipo convencional

EJERCICIO 19

¿Qué tema trabajamos ?
(Reconstrucción del Mapa Conceptual)

INSTRUCCIONES:

Los ejercicios que se encuentran al final de cada sesión, tienen como propósito que observes que tema estudiaste , con cuáles otros está relacionado y para qué pueden ser útiles.

1.- Marca con rojo en el Mapa Conceptual, el tema que trabajaron en esta 6ª Sesión.

2.- La información analizada, ¿Te permitió comprender algunos de los tipos de personalidad que existen?

Sí_____ No_____

Por qué? _____

3.- ¿Cres que sea importante lograr identificar que tipo de personalidad tienes?

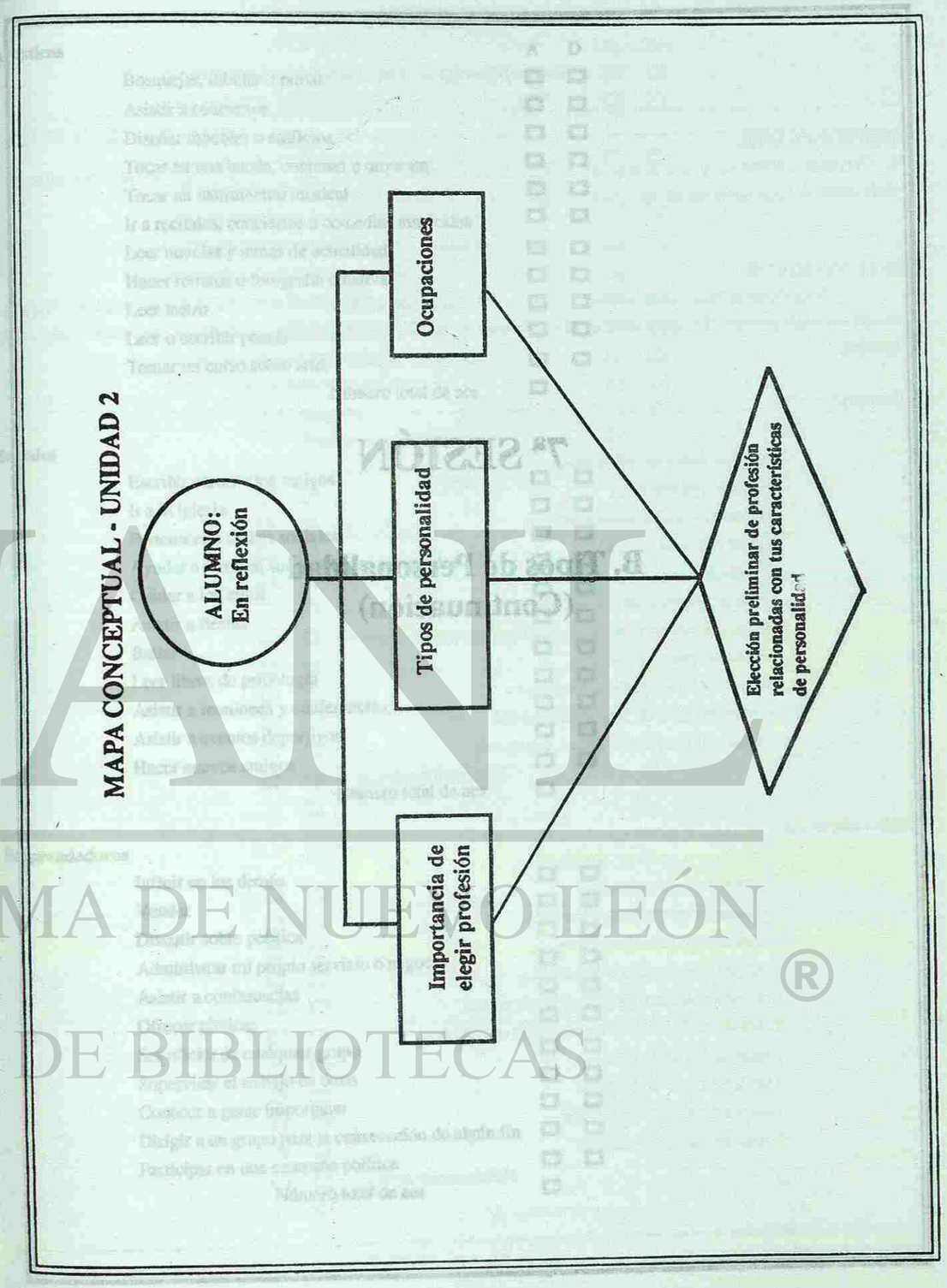
Sí_____ No_____

Por qué? _____

4.- ¿Crees que identificar tus caracteristicas de personalidad te ayuden a elegir que carrera estudiar?

Sí_____ No_____

Por qué?_____



7ª SESIÓN

B. Tipos de Personalidad (Continuación)

	A	D
Artísticas		
Bosquejar, dibujar o pintar	☐	☐
Asistir a conciertos	☐	☐
Diseñar muebles o edificios	☐	☐
Tocar en una banda, conjunto u orquesta	☐	☐
Tocar un instrumento musical	☐	☐
Ir a recitales, conciertos o comedias musicales	☐	☐
Leer novelas y temas de actualidad	☐	☐
Hacer retratos o fotografía creativa	☐	☐
Leer teatro	☐	☐
Leer o escribir poesía	☐	☐
Tomar un curso sobre arte.	☐	☐
Número total de aes	☐	
Sociales		
Escribir cartas a los amigos	☐	☐
Ir a la iglesia	☐	☐
Pertenecer a clubes sociales	☐	☐
Ayudar a otros en sus problemas personales	☐	☐
Cuidar a los niños	☐	☐
Asistir a fiestas	☐	☐
Bailar	☐	☐
Leer libros de psicología	☐	☐
Asistir a reuniones y conferencias	☐	☐
Asistir a eventos deportivos	☐	☐
Hacer nuevos amigos	☐	☐
Número total de aes	☐	
Emprendedoras		
Influir en los demás	☐	☐
Vender	☐	☐
Discutir sobre política	☐	☐
Administrar mi propio servicio o negocio	☐	☐
Asistir a conferencias	☐	☐
Ofrecer pláticas	☐	☐
Ser oficial de cualquier grupo	☐	☐
Supervisar el trabajo de otros	☐	☐
Conocer a gente importante	☐	☐
Dirigir a un grupo para la consecución de algún fin	☐	☐
Participar en una campaña política	☐	☐
Número total de aes	☐	

EJERCICIO 20

Investigación autodirigida

John L. Holland *

INSTRUCCIONES:

1. Contesta reflexiva y sinceramente el siguiente cuestionario, ya que de ello depende que obtengas una información razonablemente útil para tu futura elección de profesión.

a) ACTIVIDADES

Pinta de negro los cuadritos bajo la letra "A", para indicar las actividades que te agrada realizar. Pinta los cuadritos bajo la letra "D" para indicar las actividades que te son indiferentes, que nunca has hecho o que no te agradan.

Realistas

	A	D
Reparar artículos eléctricos		
Reparar automóviles	☐	☐
Reparar artículos mecánicos	☐	☐
Hacer artículos de madera	☐	☐
Conducir camiones y tractores	☐	☐
Utilizar herramientas de herrería o mecánicas	☐	☐
Acondicionar un automóvil o motocicleta para las carreras	☐	☐
Tomar un curso de taller	☐	☐
Tomar un curso de dibujo mecánico	☐	☐
Tomar un curso de labrado en madera	☐	☐
Tomar un curso de mecánico automotriz	☐	☐
Número total de aes	☐	☐
	☐	

De investigación

Leer libros o revistas científicas		
Trabajar en un laboratorio	☐	☐
Trabajar en un proyecto científico	☐	☐
Construir modelos de cohetes	☐	☐
Trabajar con un equipo de química	☐	☐
Leer sobre temas especiales por mí mismo	☐	☐
Resolver problemas de matemáticas o de ajedrez	☐	☐
Tomar un curso de física	☐	☐
Tomar un curso de química	☐	☐
Tomar un curso de geometría	☐	☐
Tomar un curso de biología	☐	☐
Número total de aes	☐	☐
	☐	

*Tomado de: Holland, John L. "La elección vocacional". Ed. Trillas, México, 1978, pp 156 a 164.

Convencionales

	A	D
Mantener en orden el escritorio y mi habitación	☐	☐
Mecanografiar documentos o cartas para mí mismo y para otros	☐	☐
Sumar, restar, multiplicar y dividir números en negocios o en teneduría de libros	☐	☐
Manejar máquinas de negocios de cualquier tipo	☐	☐
Llevar un registro pormenorizado de gastos	☐	☐
Tomar un curso de mecanografía	☐	☐
Tomar un curso de comercio	☐	☐
Tomar un curso de teneduría de libros	☐	☐
Tomar un curso de matemáticas comerciales	☐	☐
Archivar cartas, informes, registros, etc.	☐	☐
Escribir cartas de negocios	☐	☐
Número total de aes	☐	

b) HABILIDADES

Pinta de negro los cuadritos bajo la letra S ("Sí"), para indicar las actividades que puedas hacer bien o competentemente. Pinta de negro los cuadritos bajo la N ("No"), para indicar las actividades que nunca ha desempeñado o que desempeña deficientemente.

Realistas	S	N
He utilizado herramientas eléctricas de taller de carpintería, como la sierra o el torno eléctrico	☐	☐
Sé cómo usar un voltímetro	☐	☐
Puedo ajustar un carburador	☐	☐
He trabajado con herramientas eléctricas de mecánica, como el taladro y la rectificadora	☐	☐
Puedo darle acabado nuevo a los muebles u objetos de madera barnizados o manchados	☐	☐
Puedo leer copias heliográficas	☐	☐
Puedo hacer reparaciones de aparatos eléctricos	☐	☐
Puedo reparar muebles	☐	☐
Puedo hacer dibujos mecánicos	☐	☐
Puedo hacer reparaciones sencillas de televisión	☐	☐
Puedo hacer reparaciones simples de fontanería	☐	☐
Número total de eses	☐	

De investigación		
Puedo entender cómo funciona una aspiradora	☐	☐
Nombraría tres alimentos con alto contenido proteínico	☐	☐
Puedo entender la "vida media" de un elemento radioactivo	☐	☐
Puedo usar las tablas de logaritmos	☐	☐
Puedo usar una regla de cálculo para multiplicar o dividir	☐	☐
Puedo usar un microscopio	☐	☐
Puedo identificar tres constelaciones de las estrellas	☐	☐
Puedo describir el funcionamiento de los leucocitos	☐	☐
Puedo interpretar fórmulas de química sencillas	☐	☐
Puedo entender por qué los satélites artificiales no caen a la Tierra	☐	☐
He participado en certámenes o concursos	☐	☐
Número total de eses	☐	

Artísticas		
Puedo tocar un instrumento musical	☐	☐
Puedo participar en grupos corales de dos o cuatro voces	☐	☐
Puedo tocar como solista musical	☐	☐
Puedo actuar en una obra de teatro	☐	☐
Puedo leer interpretativamente	☐	☐
Sé bailar danza moderna o clásica	☐	☐
Puedo dibujar a una persona de manera que se pueda reconocer	☐	☐
Puedo pintar o esculpir	☐	☐
Puedo hacer artículos de cerámica	☐	☐
Puedo diseñar vestuarios, carteles o muebles	☐	☐
Escribo bien cuentos o poesía	☐	☐
Número total de eses	☐	

Sociales	S	N
Tengo habilidad para explicar cosas a otras personas	☐	☐
He participado en campañas de caridad o beneficencia	☐	☐
Tengo habilidad para cooperar y trabajar en grupo	☐	☐
Tengo éxito entreteniendo a personas mayores que yo	☐	☐
Puedo ser un buen anfitrión	☐	☐
Tengo facilidad para enseñar a los niños	☐	☐
Puedo planear pasatiempos para una fiesta	☐	☐
Tengo habilidad para animar a personas enfadadas o con problemas	☐	☐
He trabajado como voluntario en un hospital, en una clínica o en un hogar	☐	☐
Puedo planear las actividades sociales de una escuela o iglesia	☐	☐
Tengo facilidad para captar la personalidad de los individuos	☐	☐
Número total de eses	☐	

Emprendedoras		
He sido elegido para desempeñar un cargo en la secundaria o en la universidad	☐	☐
Puedo supervisar el trabajo de otros	☐	☐
Tengo energía y entusiasmo poco comunes	☐	☐
Tengo habilidad para decir a las personas cómo hacer las cosas	☐	☐
Soy un buen vendedor	☐	☐
He sido portavoz de algún grupo para presentar sugerencias o quejas	☐	☐
Gané un premio de reconocimiento a mi desempeño como vendedor o líder	☐	☐
He organizado algún club, grupo o equipo	☐	☐
He puesto un negocio o servicio de mi propiedad	☐	☐
Sé cómo tener éxito como dirigente	☐	☐
Soy un buen polemista	☐	☐
Número total de eses	☐	

Convencionales		
Puedo mecanografiar cuarenta palabras por minuto	☐	☐
Puedo manejar una copiadora o una sumadora	☐	☐
Puedo tomar dictados en taquigrafía	☐	☐
Puedo archivar correspondencia y otros documentos	☐	☐
He tenido un trabajo de oficina	☐	☐
Puedo usar una máquina de contabilidad	☐	☐
Puedo realizar en poco tiempo mucho trabajo de documentación	☐	☐
Puedo usar una calculadora	☐	☐
Puedo utilizar equipo sencillo de procesamiento, tal como una perforadora	☐	☐
Puedo contabilizar haberes y deberes	☐	☐
Puedo llevar registros precisos de compra y venta	☐	☐
Número total de eses	☐	

c) OCUPACIONES

Este es un inventario de sus sentimientos y actitudes respecto de muchos tipos de trabajo. Señale las ocupaciones que le **interesen** o **agraden**, pintando de negro los cuadritos bajo la letra S ("Sí"). Señale las ocupaciones que le **desagradan** o que **encuentra sin interés**, pintando de negro los cuadritos bajo la letra N ("No").

	S	N
Mecánico aeronáutico	☐	☐
Especialista en piscicultura	☐	☐
Operador de estación eléctrica	☐	☐
Maestro plomero	☐	☐
Operador de palas mecánicas	☐	☐
Investigador privado	☐	☐
Inspector de construcciones	☐	☐
Radiooperador	☐	☐
Empleado de gasolinería	☐	☐
Experto en patología de árboles	☐	☐
Diseñador de herramientas	☐	☐
Ingeniero maquinista	☐	☐
Fotograbador	☐	☐
Electricista	☐	☐
Número total de eses **(Realistas)**	☐	

	S	N
Misionero religioso	☐	☐
Maestro de secundaria	☐	☐
Experto en asuntos de delincuencia juvenil	☐	☐
Terapeuta del habla	☐	☐
Orientador matrimonial	☐	☐
Profesor de educación física	☐	☐
Director de campos deportivos	☐	☐
Psicólogo clínico	☐	☐
Maestro de ciencias sociales	☐	☐
Director de una institución de beneficencia	☐	☐
Ayudante del superintendente de la escuela municipal	☐	☐
Consejero personal	☐	☐
Trabajador de casos psiquiátricos	☐	☐
Orientador vocacional	☐	☐
Número total de eses **(Sociales)**	☐	

	S	N
Meteorólogo	☐	☐
Biólogo	☐	☐
Astrónomo	☐	☐
Ingeniero diseñador aeronáutico	☐	☐
Antropólogo	☐	☐
Zoólogo	☐	☐
Químico	☐	☐
Investigador científico independiente	☐	☐
Escritor de artículos científicos	☐	☐
Director de una revista científica	☐	☐
Geólogo	☐	☐
Botánico	☐	☐
Investigador científico	☐	☐
Físico	☐	☐
Número total de eses **(De investigación)**	☐	

	S	N
Especulador de la bolsa	☐	☐
Comprador	☐	☐
Vendedor de acciones y títulos financieros	☐	☐
Representante de una fábrica	☐	☐
Productor de televisión	☐	☐
Administrador de hotel	☐	☐
Ejecutivo de negocios	☐	☐
Empleado de restaurante	☐	☐
Maestro de ceremonias	☐	☐
Agente vendedor viajero	☐	☐
Vendedor de bienes raíces	☐	☐
Asesor de relaciones industriales	☐	☐
Promotor de deportes	☐	☐
Director de campañas políticas	☐	☐
Número total de eses **(Emprendedoras)**	☐	

	S	N
Poeta	☐	☐
Director de sinfónica	☐	☐
Músico	☐	☐
Actor	☐	☐
Dibujante comercial	☐	☐
Escritor independiente	☐	☐
Arreglista musical	☐	☐
Comerciante de obras de arte	☐	☐
Director de teatro	☐	☐
Cantante de concierto	☐	☐
Compositor	☐	☐
Director de escena	☐	☐
Dramaturgo	☐	☐
Caricaturista	☐	☐
Número total de eses **(Artísticas)**	☐	

	S	N
Tenedor de libros	☐	☐
Experto en control de calidad	☐	☐
Revisor de cuentas	☐	☐
Director de tráfico	☐	☐
Estadístico	☐	☐
Taquígrafo de tribunal	☐	☐
Pagador de banco	☐	☐
Perito en impuestos	☐	☐
Contralor de inventarios	☐	☐
Operador de equipo IBM	☐	☐
Analista de finanzas	☐	☐
Evaluador	☐	☐
Empleado de pagaduría	☐	☐
Inspector de bancos	☐	☐
Número total de eses **(Convencionales)**	☐	

d) AUTOESTIMACIONES

1. Califíquese respecto de cada uno de los siguientes rasgos conforme a lo que piense que es realmente, en comparación con otras personas de su propia edad. De la estimación más precisa de cómo se considera a sí mismo. Encierre en un círculo el número correspondiente y evite calificarse a sí mismo de la misma manera en cuanto a cada habilidad.

GRÁFICA 1 (AUTOESTIMACIONES)

	R Habilidad mecánica	I Habilidad artística	A Habilidad científica	S Habilidad pedagógica	E Habilidad para las ventas	C Habilidades de oficina
	7	7	7	7	7	7
Elevada	6	6	6	6	6	6
	5	5	5	5	5	5
Promedio	4	4	4	4	4	4
	3	3	3	3	3	3
	2	2	2	2	2	2
Baja	1	1	1	1	1	1

LETRAS CON CALIFICACIONES MÁXIMAS
☐ 1a.
☐ 2a.
☐ 3a.

GRÁFICA 2 (AUTOESTIMACIONES)

	R Destrezas manuales	I Capacidad matemática	A Habilidad musical	S Sociabilidad	E Capacidades administrativas	C Habilidades de oficina
	7	7	7	7	7	7
Elevada	6	6	6	6	6	6
	5	5	5	5	5	5
Promedio	4	4	4	4	4	4
	3	3	3	3	3	3
	2	2	2	2	2	2
Baja	1	1	1	1	1	1

LETRAS CON CALIFICACIONES MÁXIMAS
☐ 1a.
☐ 2a.
☐ 3a.

2. Una sus calificaciones mediante líneas, de tal modo que obtenga dos gráficas lineales.

3. Cada una de las seis columnas de estas gráficas está rotulada con una letra en negrita. Escriba las letras de las columnas con sus tres evaluaciones más altas dentro de los cuadros de la derecha de cada gráfica. Si se puso la calificación más alta en la columna R, entonces escriba esa letra en el primer cuadro, y así sucesivamente. Si sus evaluaciones más altas de una gráfica son las mismas (por ejemplo, R= 7,I =7, E=6, etc.) califique nuevamente dichos rasgos en tal forma que no haya empates.

8ª SESIÓN

C. Relación de la personalidad con las profesiones

d) AUTOESTIMACIONES

1. Califíquese respecto de cada uno de los siguientes rasgos conforme a lo que piense que es realmente, en comparación con otras personas de su propia edad. De la estimación más precisa de cómo se considera a sí mismo. Encierre en un círculo el número correspondiente y evite calificarse a sí mismo de la misma manera en cuanto a cada habilidad.

GRÁFICA 1 (AUTOESTIMACIONES)

	R Habilidad mecánica	I Habilidad artística	A Habilidad científica	S Habilidad pedagógica	E Habilidad para las ventas	C Habilidades de oficina
	7	7	7	7	7	7
Elevada	6	6	6	6	6	6
	5	5	5	5	5	5
Promedio	4	4	4	4	4	4
	3	3	3	3	3	3
	2	2	2	2	2	2
Baja	1	1	1	1	1	1

LETRAS CON CALIFICACIONES MÁXIMAS
☐ 1a.
☐ 2a.
☐ 3a.

GRÁFICA 2 (AUTOESTIMACIONES)

	R Destrezas manuales	I Capacidad matemática	A Habilidad musical	S Sociabilidad	E Capacidades administrativas	C Habilidades de oficina
	7	7	7	7	7	7
Elevada	6	6	6	6	6	6
	5	5	5	5	5	5
Promedio	4	4	4	4	4	4
	3	3	3	3	3	3
	2	2	2	2	2	2
Baja	1	1	1	1	1	1

LETRAS CON CALIFICACIONES MÁXIMAS
☐ 1a.
☐ 2a.
☐ 3a.

2. Una sus calificaciones mediante líneas, de tal modo que obtenga dos gráficas lineales.

3. Cada una de las seis columnas de estas gráficas está rotulada con una letra en negrita. Escriba las letras de las columnas con sus tres evaluaciones más altas dentro de los cuadros de la derecha de cada gráfica. Si se puso la calificación más alta en la columna R, entonces escriba esa letra en el primer cuadro, y así sucesivamente. Si sus evaluaciones más altas de una gráfica son las mismas (por ejemplo, R= 7,I =7, E=6, etc.) califique nuevamente dichos rasgos en tal forma que no haya empates.

8ª SESIÓN

C. Relación de la personalidad con las profesiones

Clasificación amplia de elecciones vocacionales y ocupacionales

John L. Holland*

1. Ocupaciones realistas

Trabajadores y negociantes:

Electricista, carpintero, plomero

Técnico en electrónica (estación de televisión, laboratorio, etc.)

Mecánico (de automóviles, de aeroplanos)

Radiooperador

Reparador (de radios y televisiones, pianos, muebles, etc.)

Diseñador y fabricante de herramientas

Conservador de recursos naturales : (guardabosques, especialista en fauna -marítima o terrestre- experto en suelos)

Militares : (médicos militares, 3)

Ingenieros : (químico, electricista, mecánico, civil, industrial, metalúrgico, marino, etc., todos, excepto ingeniero de ventas, 5).

Profesores universitarios de:
Ingeniería e ingeniería física
Agricultura
Minería
Crianza de animales

Diversas:
Dibujante (de mapas, planos o proyectos de ingeniería, etc.)
Topógrafo

* Tomado de: Holland, John L. "La elección vocacional", Ed. Trillas, México, 1978, pp 116 a 121.

Meteorólogo
Policía, bombero
Técnico de laboratorio (no incluye técnico médico ni ensayista)

2. Ocupaciones intelectuales

Científicos: (astrónomo, investigador en energía nuclear, químico, geólogo, meteorólogo, físico, biólogo, botánico, naturalista, zoólogo)

Otros científicos:
Antropólogo
Arqueólogo
Arquitecto
Diseñador y programador de computadoras
Dentista
Psicólogo experimental
Inventor
Matemático (en negocios o industria, 4)
Filósofo
Investigador
Estadístico
Veterinario
Técnico médico

Escritores científicos:
Autor de artículos científicos
Editor de revistas científicas
Novelista de ciencia-ficción

Profesores universitarios de:
Física y biología
Investigación científica
Psicología experimental
Matemáticas
Filosofía
Materia médicas (*sólo* mujeres; los varones, 3)
Odontología
Programación y diseño de computadoras
Astrofísica

3. Ocupaciones sociales

Religiosos:
Sacerdote, misionero (incluyendo misionero médico)

Trabajadores de servicio y bienestar social:
Maestros de primaria
Consejero, terapeuta (consejero matrimonial o vocacional, ortólogo, psiquiatra, psicólogo clínico)
Maestro de preparatoria
Experto en delincuencia juvenil
Doctores (todas las especialidades, incluyendo oftalmólogo, oculista, y optometría no médica; si se dedican a la investigación, 2; las mujeres, 2)
Enfermera
Director de centros recreativos
Director de escuela e inspector de educación, de escuelas, etc.
Trabajador social

Profesores universitarios de:
Teología
Medicina (*sólo* varones; las mujeres, 2)
Economía doméstica, dietética
Educación
Sociología
Psicología (excepto la experimental, 2)
Enfermería
Ortología

Diversas:
Profesor universitario, cuando no se especifica el área de enseñanza
Entrevistador que elige futuros empleados
Juez
Psicólogo, cuando no se especifica el campo de actividad
Prefecto (educación)

4. Ocupaciones convencionales

Empleados de finanzas:
Contador (contador público titulado, actuario, tenedor de libros)
Todos los empleados bancarios, excepto altos funcionarios.
Analista de presupuestos de finanzas
Cajero
Estimador de costos, ingeniero de costos
Investigador de créditos
Valuador
Tesorero
Experto en impuestos y en rentas nacionales

Operador IBM
Secretaria o asistente (administrativa, ejecutiva, legal, etc.)

Maestro universitario de:

Contabilidad
Banca
Negocios (se excluye administración o gerencia, 5)
Comercio y finanza
Economía

Diversas:

Encargado de control de calidad
Archivista
Valuador de terrenos
Estadístico (*excepto* cuando se especifica un estadístico teórico, 2)

5. Ocupaciones emprendedoras
Personal de ventas (comprador, distribuidor)
Vendedor, representante de fabricantes, empleado de almacén, subastador (de productos), vendedor de terrenos, de seguros, de bonos y acciones, etc.)

Dueños o gerentes de negocios, incluyendo:
Contratista
Importador
Inversionista, financiero, especulador
Editor (de periódicos, de libros)
Promotor deportivo o de negocios
Publicista
Optico (ver 3 en otras profesiones similares)
Agente de viajes
(*No* se incluye farmacólogo)

Administrador de inspectores
Ejecutivo y administrador de negocios (*no* se incluye tesorero, 4)
Gerente o ingeniero de ventas
Supervisor de producción (*no* de máquinas, 1) o jefe de personal
Directores (de laboratorios y de investigaciones de desarrollo, etcétera; *no* se incluye gerente de oficinas,

Licenciados (abogados, particulares o de una organización; jueces *no*, 3)

Profesores universitarios de:
Administración de empresas (*solamente*, ver 4)
Relaciones internacionales (programas de servicio exterior)
Ciencias políticas y sociales
Filosofía y letras; Derecho romano; leyes.
historia

Diversas:
Maestro de ceremonias
Político (recepcionista en congresos, coordinador de campañas políticas, gobernador de Estado)
Director de radio o televisión, locutor, productor
Rector de universidad
Diplomático, empleado de Relaciones Exteriores, empleado de la ONU (*no* se incluye secretario, 4; traductor, 6)
Gerente de personal
Experto en relaciones laborales (relaciones industriales)
Psicólogo industrial

6. Ocupaciones artísticas

Artistas creativos:
Escritor, editor (novelista, periodista, reportero, publicista)
Artista, diseñador, decorador (retratista, diseñador de muebles, modista, decorador de aparadores, decorador de interiores)
Artistas de teatro (actor, director)
Músico (arreglista, compositor, cantante popular, etc.)

Profesores universitarios de:
Idiomas
Teatro
Arte
Música
Periodismo
Oratoria (en general)

Diversas:
Crítico de arte o música
Negociante en obras de arte
Caricaturista
Comediante
Lingüista, traductor, intérprete

EJERCICIO 21
Revisión de la investigación autodirigida

INSTRUCCIONES:

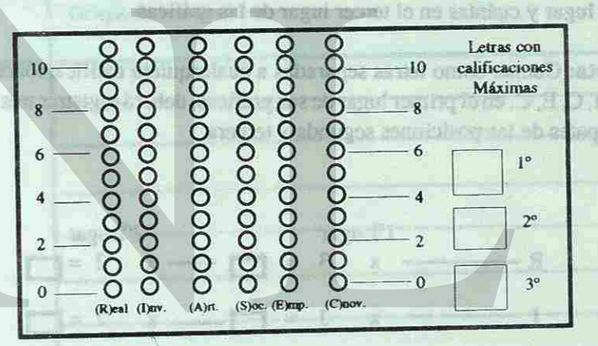
1. **Comience en la página 45.** Cuente las veces que señaló A para "agradable". Registre el número de aes o eses de cada grupo de actividades, capacidades u ocupaciones, en los cuadros al final de cada grupo.

2. Marque sus calificaciones de cada letra en las gráficas de abajo, poniendo un punto negro en el círculo correspondiente a cada una de sus calificaciones, y una por medio de líneas los seis puntos de cada gráfica.

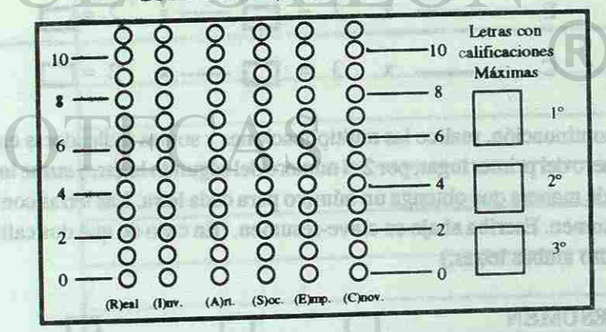
3. Escriba las letras correspondientes a las tres calificaciones más altas; por ejemplo, en el caso de sus "actividades", si la letra "R" tiene el número más alto, usted escribirá primeramente esta letras, si la "I" tiene el siguiente número más alto; escribirá una "I" en el segundo cuadro, y si la "E" tiene el siguiente número más alto, entonces escribirá "E" en el tercer cuadro.

Nota: Si las calificaciones elevadas son las mismas o están empatadas, ponga ambas letras en el mismo cuadro separándolas con una diagonal; por ejemplo, si sus dos calificaciones más altas fueron las mismas, escribirá lo siguiente: R/I E S. Emplee el mismo procedimiento en caso de que empaten tres o más calificaciones, pero deje en blanco los cuadros segundo y tercero.

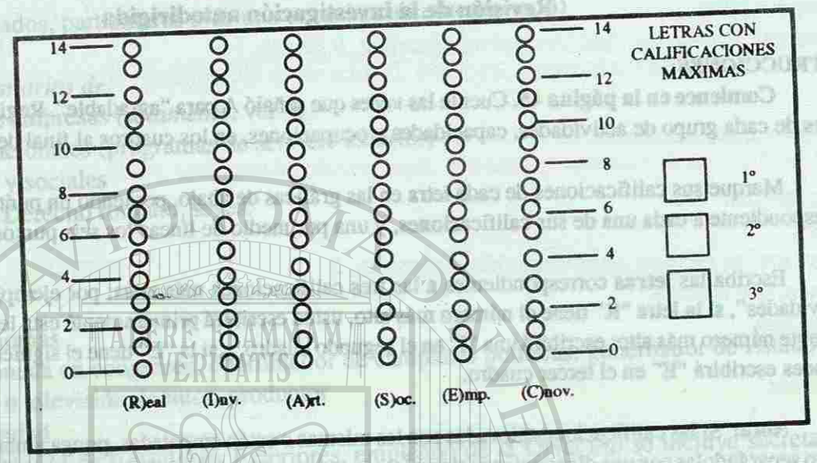
GRÁFICA 3 (ACTIVIDADES)



GRÁFICA 4 (HABILIDADES)



GRÁFICA 5 (OCUPACIONES)



¿CUÁNTAS VECES?

Por último, debe obtener su clave-resumen. Revise sus calificaciones de letras más altas correspondientes a las gráficas de las páginas 52-53, así como a gráficas de arriba. **Asegúrese de tener en cuenta las cinco gráficas.** En la tabla de abajo, registre el número de veces que ocurre cada letra en el primer lugar, cuántas veces ocurre en el segundo lugar y cuántas en el tercer lugar de las gráficas.

Nota: Cuente como letras separadas a cualesquiera calificaciones empatadas; por ejemplo, si tiene las letras E, E/I, C, E, C, en el primer lugar de sus gráficas, deberá registrar tres letras E, dos C y una I. Haga lo mismo con los empates de las posiciones segunda y tercera.

	1°Lugar		2°Lugar		3°Lugar	
R	_____ x 3 =	☐	_____ x 2 =	☐	☐ = _____	R
I	_____ x 3 =	☐	_____ x 2 =	☐	☐ = _____	I
A	_____ x 3 =	☐	_____ x 2 =	☐	☐ = _____	A
S	_____ x 3 =	☐	_____ x 2 =	☐	☐ = _____	S
E	_____ x 3 =	☐	_____ x 2 =	☐	☐ = _____	E
C	_____ x 3 =	☐	_____ x 2 =	☐	☐ = _____	C

A continuación, realice las multiplicaciones y sumas indicadoras en la tabla. Con cada letra, multiplique por 3 el número del primer lugar, por 2 el número del segundo lugar, y **sume los números de los cuadros** en sentido horizontal, de manera que obtenga un número para cada letra. Las letras con los tres números más altos indicarán su clave-resumen. Escriba abajo su clave-resumen. (En caso de que dos calificaciones sean iguales, escriba en el mismo cuadro ambas letras.)

CLAVE RESUMEN ☐ ☐ ☐

Máxima **2a** **3a**

EJERCICIO 22
Tipos de personalidad y ocupaciones

INSTRUCCIONES:

1. De acuerdo a los resultados del cuestionario anterior, deberás relacionar los tipos de personalidad que obtuviste, con el listado de ocupaciones que se encuentra en la Compilación de Lecturas, Unidad 2, Tema C.

Tipo de personalidad en 1er lugar	Ocupaciones elegidas

Tipo de personalidad en 2do lugar	Ocupaciones elegidas

Tipo de personalidad en 3 er lugar	Ocupaciones elegidas

EJERCICIO 23
¿Qué tema trabajamos?
(Reconstrucción del Mapa Conceptual)

INSTRUCCIONES:

Los ejercicios que se encuentran al final de cada sesión, tienen como propósito que observes que tema estudiaste, con cuales otros está relacionado, y para que pueden ser útiles.

1. Marca con rojo en el Mapa Conceptual, el tema que trabajaron en esta 8º sesión.

2. ¿Lograste sintetizar quien eres y clarificar, que te propones para tu vida futura?

Sí _____ No _____

Explica _____

3. ¿Los resultados de la prueba, te permitieron identificar las características sobresalientes de tu personalidad?

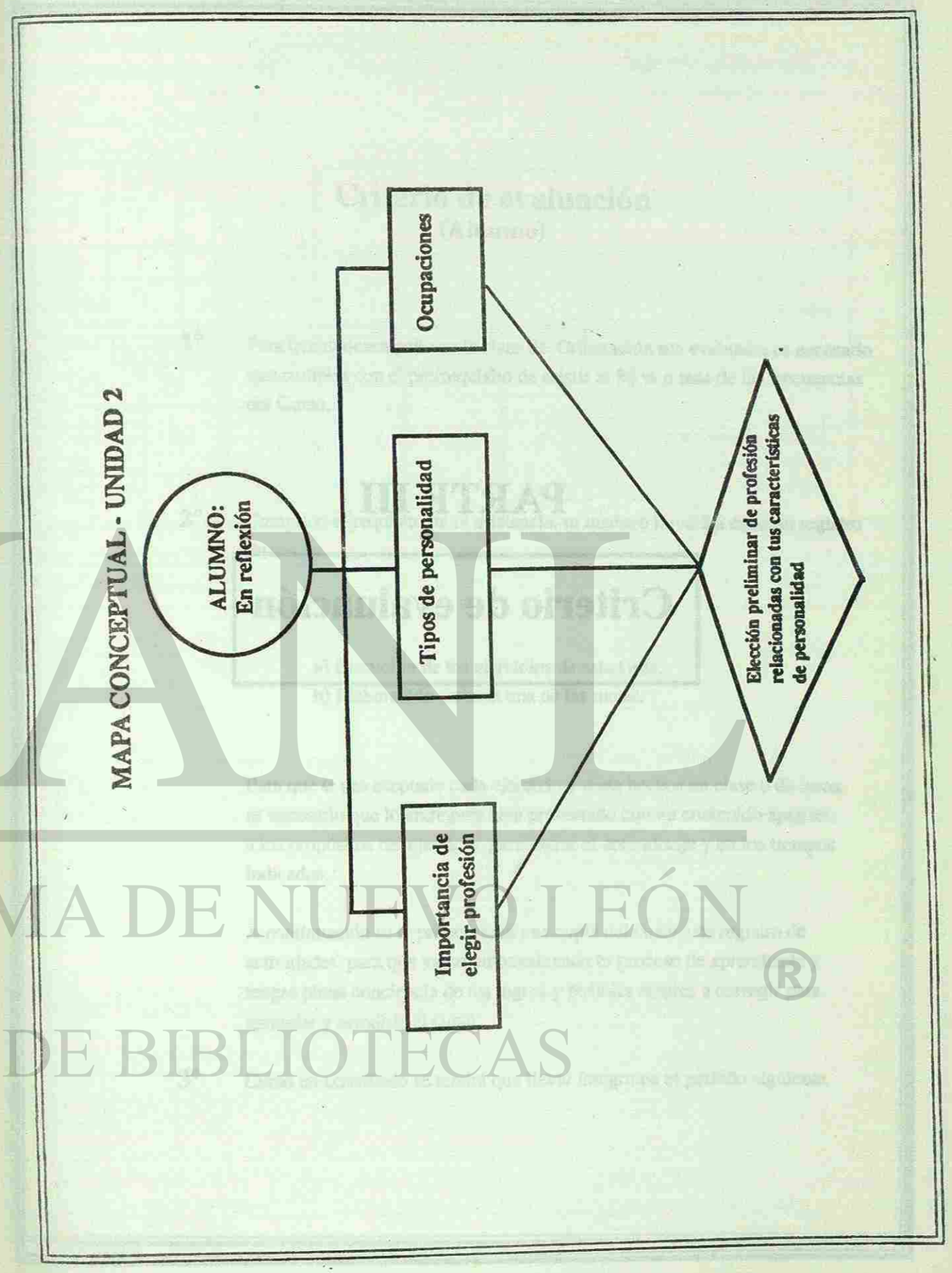
Sí _____ No _____

Explica _____

4. ¿Lograste encontrar profesiones de tu agrado, que se relacionen con tus características de personalidad, necesidades y metas?

Sí _____ No _____

Explica _____



PARTE III

Criterio de evaluación

Criterio de evaluación
(Alumno)

1° Para que tu desempeño en la clase de Orientación sea evaluado, es necesario que cumplas con el prerrequisito de asistir al 80 % o más de las frecuencias del Curso.

2° Cumplido el requisito de tu asistencia, tu maestro llevará a cabo un registro de :

a) Ejecución de los ejercicios de esta Guía.
b) Elaboración de cada una de las metas.

Para que te sea aceptado cada ejercicio y meta hechos en clase o de tarea, es necesario que lo entregues bien presentado con un contenido apegado a los propósitos del ejercicio, para lograr el aprendizaje y en los tiempos indicados.

A continuación se te proporciona una copia del cuadro de registro de actividades, para que vayas autoevaluando tu proceso de aprendizaje y tengas plena conciencia de tus logros y posibles errores a corregir para aprender y acreditar el curso

3° Curso no acreditado se tendrá que llevar íntegro en el período siguiente.

Concentración del seguimiento escolar

Metas: _____
Ejercicios: _____
Asistencia: _____

CURSO V	METAS			EJERCICIOS				
Unidad 1	1	2	3	1	2	3	4	
				5	6	7	8	
Tema: ***Reflexión sobre el plan de vida***	4			9	10	11	12	13
	CALIFICACIÓN_____			CALIFICACIÓN_____				
Unidad 2	METAS			EJERCICIOS				
				14	15	16		
Tema: ***Reflexión sobre personalidad y elección de profesión***	1	2	3	17	18	19		
				20	21	22	23	
				CALIFICACIÓN_____				

Bibliografía

- Acosta González, María Elisa
  "Planea tu carrera y tu vida"
  Ed. SITESA, México, 1987.

- Cásares Arrangoiz, David y Alfonso Siliceo Aguilar.
  "Planeación de vida y carrera".
  Ed. LIMUSA, México, 1992.

- Holland, John L.
  "La elección vocacional".
  Ed. Trillas, México, 1978.

- Oliver, Rogelio
  "Elección de carrera".
  Ed. LIMUSA, México, 1991.