

Universidad de Lima
Facultad de Psicología
Carrera de Psicología



REESTRUCTURACIÓN DEL PROCESO DE ORIENTACIÓN VOCACIONAL EN UN COLEGIO PRIVADO DE LIMA METROPOLITANA

Trabajo de suficiencia profesional para optar el título profesional de Licenciado en Psicología

Diego Andrés Vásquez Choy

Código 20111309

Lima – Perú

Febrero de 2019

**REESTRUCTURACIÓN DEL PROCESO DE
ORIENTACIÓN VOCACIONAL EN UN
COLEGIO PRIVADO DE LIMA
METROPOLITANA**

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I: IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA.....	2
CAPÍTULO II: DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS.	5
2.1 Evaluación, elaboración de informes y devolución de resultados.....	5;Error! Marcador no definido.
2.2 Feria Universitaria	6
2.3 Diseño del Programa de Orientación Vocacional 2019.....	7
CAPÍTULO III: RESULTADOS DE LA INTERVENCIÓN.....	10
Conclusiones	14
Recomendaciones.....	15
Referencias.....	16
Apéndices.....	18

ÍNDICE DE APÉNDICES

Apéndice 1: <i>Cuestionario de Intereses Vocacionales</i>	19
Apéndice 2: <i>Matris de Organización de la Feria Universitaria</i>	25
Apéndice 3: <i>Esquema del nuevo programa de Orientación Vocacional</i>	27
Apéndice 4: <i>Cuadernillo de Trabajo</i>	35

INTRODUCCIÓN

La orientación vocacional es una de las labores fundamentales del psicólogo educativo en un colegio. Por mucho tiempo, como señalan Cabrera y Platone (2005), la elección vocacional pareciera haberse limitado a los aspectos psicométricos e informativos sobre carreras y universidades como elementos básicos y suficientes para tomar una decisión. Hoy en día, la orientación vocacional debe abarcar mucho más que eso; no debe ser solo una intervención puntual en algún momento de la vida de la persona - como lo suele ser al final de la etapa escolar - “es más bien, un proceso continuo en el tiempo, que acompaña al individuo durante toda la vida, de manera que conozca y tome decisiones para construir su propio conocimiento de acuerdo a su vocación”. (Fernández y Vidal, 2009, p. 1). Además, como Molina (2004) comenta, tiene que considerarse también el contexto familiar y la situación general del medio donde se está inserto para poder tomar una decisión con respecto al futuro propio.

Viale (2014) indica que el estudiante que termina el colegio se enfrenta a un contexto competitivo y a una brecha significativa entre las exigencias del colegio y la universidad. Es por esto que es necesaria una buena orientación vocacional que prepare bien a los estudiantes, no solo ayudándolos en su toma de decisión profesional, sino preparándolos para la vida luego del colegio.

El presente trabajo mostrará como en los últimos dos años se fue dando un proceso de reestructuración en la orientación vocacional de un colegio privado. Este busca responder mejor a las necesidades de los alumnos, las exigencias del contexto y a la propuesta educativa del colegio.

CAPÍTULO I: IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

En el Perú en promedio, los alumnos terminan el colegio entre los 16 y 17 años; esto genera una serie de problemas. Hoy en día, hay numerosas investigaciones que demuestran que el desarrollo cognitivo y de la personalidad perduran más allá de los 18 años, y proponen que la adolescencia se extiende más allá de los 20.

Según Sawyer, Azzopardi, Wickremarathne y Patton (2018), la adolescencia es un periodo de transición entre la niñez y la adultez, que incluye cambios y crecimiento a nivel biológico, así como el establecimiento y rotación de roles sociales. Para estos autores, los cambios sociales y tecnológicos –como la globalización y los medios digitales– han llevado a que esta transición sea más larga y que afecte el desarrollo, la salud y el bienestar en este periodo. Por ello, proponen una definición de adolescencia más apropiada y apegada a la realidad, en donde este periodo se extiende desde los 10 años, con el inicio de la pubertad, hasta los 24 años.

Geidd (2015) indica que las últimas investigaciones sobre el cerebro adolescente han demostrado que hay una gran falta de sincronización entre el sistema límbico (sistema de recompensas) y la madurez de la corteza pre-frontal (el sistema regulatorio), la cual afecta la toma de decisiones y el control de impulsos. A esto se suma, como señala Curtis (2015), en la adolescencia todavía hay cambios en las conexiones neuronales que continúan hasta después de los veinte años que perjudican la capacidad de razonamiento y los estados afectivos del adolescente.

Estos alumnos, que todavía no han terminado de desarrollarse, se enfrentan a la ardua tarea de tener que tomar una decisión trascendental, como lo es el tener que escoger una carrera que dará inicio a su futuro profesional. Esta falta de madurez puede ser causa de distintas problemáticas: entre ellas, la deserción universitaria.

Según un artículo del diario Gestión , en base a un estudio de la firma Penta Analytics, en el año 2017, en el Perú, el 27 por ciento de los ingresantes a una universidad privada abandonan su carrera en el primer año de estudios. Esta cifra podría aumentar de manera significativa si se contabilizara la cantidad de alumnos que no terminan una carrera, y llegaría casi al 48 por ciento. Las principales causas de la deserción universitaria son: bajo rendimiento académico, problemas financieros, dudas vocacionales y problemas emocionales. (“El 27% de ingresantes a universidades privadas abandonan su carrera en primer año de estudios”, 2017)

Como menciona Viale (2014) en un estudio sobre la deserción universitaria en el Perú, no es novedad que existe una brecha entre la exigencia que presenta el colegio y la universidad. Este no es un problema nuevo, ni exclusivo al Perú, sin embargo, se sigue viendo cómo el rendimiento en los primeros ciclos de la universidad no es el mejor. Según Gonzales y Girón el bajo rendimiento no solo tiene consecuencias académicas, sino también psicológicas y emocionales en el alumno. Este puede no sentirse capaz, interferirse emocionalmente, lo que lo puede llevar a sentir que ha tomado la decisión equivocada respecto a su elección de carrera. Esto tiene un impacto tanto en el estudiante como en su entorno inmediato. (como se citó en Viale, 2014)

En un estudio realizado por la revista The Economist en el 2017, se encontró que el Perú es uno de los países con mayor índice de ansiedad y estrés a causa de la presión de querer ser exitoso académicamente. Asimismo, nos encontramos ante una coyuntura en la que tenemos estudiantes que todavía no han terminado de desarrollarse; ellos deben tomar una decisión trascendental sobre su futuro y están presionados a ser exitosos. Todos estos factores están llevando a los estudiantes a cambios de carreras, cambios de universidades y en el peor de los casos, dejar de formarse por completo. (“Competitiveness at school may not yeild the best exam results”, 2017)

Es ante esta situación que la orientación vocacional adquiere una gran importancia. Si bien, como señalan Oliveros y González (2012), la orientación vocacional ha tenido diversas concepciones –y como objetivo siempre ha estado ayudar en la toma de decisión profesional– el paradigma esta debe de cambiar porque el mundo ha ido cambiando. Hubo cambios a nivel social y tecnológico que han generado modificaciones en los arquetipos de la sociedad como: el rol de la mujer, la globalización, las redes sociales, entre otros. Esto amerita cambios en la orientación vocacional. Ya no se trata solamente de tomar una decisión sobre que carrera estudiar, sino de ayudar al alumno a preparar su proyecto de vida.

Es por ello que el colegio ha visto necesario reestructurar el proceso de orientación vocacional. El problema era que no se estaba orientando a los alumnos de la mejor manera posible. Por temas institucionales, la orientación vocacional no estaba integrada con la tutoría y los otros cursos. La propuesta educativa de este colegio concibe al ser humano en seis dimensiones: físico-conductual, psicológica, intelectual, espiritual, comunitaria, vocacional y apostólica. Para la institución, la vocacional es una de las dimensiones fundamentales de la persona, sin embargo, se trabajaba bajo un modelo insuficiente para atender las necesidades de los alumnos ante el contexto explicado anteriormente, y era poco coherente con su propuesta.

Con estos factores en cuenta, es que se pasa de un modelo tradicional, que busca únicamente ayudar en la toma de decisión profesional, a un modelo más integrador. Este nuevo modelo busca, en primer lugar, que el alumno se conozca a profundidad, descubra su vocación y trabaje su sentido de vida para que; en segundo lugar, en base a un autoconocimiento profundo y una reflexión sincera, tome una decisión respecto a su carrera. Esta debe permitirle realizarse como un ser humano que toma en cuenta el entorno en el que vive y las posibilidades a su alcance.

CAPÍTULO II: DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES Y TAREAS REALIZADAS

Una de las principales funciones del psicólogo en secundaria, es la orientación vocacional. Esta incluye actividades como: la evaluación y corrección de pruebas psicométricas, la planificación, organización y realización de la Feria Universitaria y entrevistas personales con los alumnos. A continuación, se describirá cada una de estas actividades y sus objetivos. Asimismo, como parte de la reestructuración de la orientación vocacional, está el proceso de diseño del nuevo programa que será presentado en un subtítulo aparte.

2.1 Evaluación, elaboración de informes y devolución de resultados

El objetivo de las evaluaciones era obtener un perfil del alumno en cuanto a sus habilidades, personalidad e intereses para poder encontrar una profesión que se ajuste a sus características. Esto permitiría elaborar un informe y presentarle los resultados al estudiante. En cuanto a las evaluaciones, se utilizaron dos pruebas psicométricas: la prueba de Aptitudes Primarias Mentales (PMA), para medir habilidades y el NEO-PI-R para evaluar personalidad; además, se diseñó un cuestionario de intereses vocacionales para recoger información. (Apéndice 1)

En el 2017, las evaluaciones se realizaron dentro del horario de clase. En cambio, la encuesta de intereses profesionales llevó a cabo de manera virtual. Para el año 2018, se optó por no utilizar más el PMA, dado que la información que brindaba no era muy significativa. Era mucho más enriquecedor revisar la historia del alumno en el colegio, en cuanto a su desempeño académico, sus habilidades y sus talentos. Se mantuvo la aplicación de las otras dos pruebas. Hubo dificultades para realizar

una aplicación grupal, por lo que tuvo que ser de manera individual, lo cual afectó el proceso.

Además de la evaluación, a lo largo del año escolar se tenían espacios personales de diálogo con cada alumno. Obligatoriamente, cada uno tenía al menos una entrevista bimestral con el psicólogo, en la que se trataba el tema orientación vocacional. Aquellos que deseaban profundizar y conversar más sobre el tema podían acercarse cuando lo desearan. Había una última sesión en la que se devolvían los resultados de la evaluación y el proceso, en la que se brindaba una recomendación de carrera en base al perfil del estudiante. La devolución de resultados ponía fin a la orientación vocacional, pero en caso el alumno deseara continuar trabajando, se le brindaba la atención necesaria

2.2 Feria Universitaria

El colegio realiza una feria universitaria porque creen es importante que los alumnos puedan conocer las posibilidades de estudios superiores que tienen, así como tener un acercamiento a las carreras de su interés. Como señalan Olivares y Quezada (2013), las ferias pueden ser importantes en la toma de decisión de los estudiantes. En su investigación, encontraron que el 91% de participantes en ferias que fueron entrevistados indicaron que son eventos importantes, donde un 36.7% recalca que tuvieron una marcada importancia a la hora de tomar su decisión profesional.

En este evento participan los alumnos de cuarto y quinto de secundaria de ambos colegios. Para su realización, meses antes se tuvo que coordinar con las distintas universidades e instituciones, conseguir profesionales de distintas carreras para que puedan compartir su experiencia con los alumnos, realizar un plano de distribución

de los espacios de las distintas actividades como las charlas, mesas redondas y talleres; e inscribir a los alumnos en las actividades (Apéndice 2). Durante la feria, la labor de los psicólogos, organizadores del evento, fue ver que todo funcione, guiar a los alumnos y los invitados a los lugares correspondientes y en algunos casos dar alguna charla o conversatorio con los alumnos.

Finalmente, tras el evento, se tuvo una reunión de evaluación y se le pidió feedback a los alumnos sobre la Feria Universitaria. Es en base esta retroalimentación de los estudiantes que para el año 2018 se realizaron ciertos cambios en la feria. Se buscó darle mayor libertad a los alumnos para escoger actividades de su interés y se puso mayor énfasis en el conocimiento real de las distintas profesiones y no tanto en la parte informativa de las instituciones. Asimismo, se buscó involucrar a ex alumnos y padres de familia de ambos colegios para que puedan apoyar, ya sea dando testimonio de su profesión o dictando algún taller. Esta nueva dinámica tuvo buenos resultados.

2.3 Diseño del Programa de Orientación Vocacional 2019

Para el año 2019, se vio que era necesario reestructurar la orientación vocacional del colegio, para que se ajuste mejor a las necesidades de los alumnos, al contexto y a la propuesta educativa del colegio. Este nuevo programa sienta sus bases en la corriente humanista - existencial, y en de aspectos de la psicología positiva. Es en base al concepto de sentido de vida de Viktor Frankl que se comienza a concebir este programa. Para Frankl, el sentido de la vida está en hallar un propósito, y que este sentido es único y difiere de persona en persona. Es con un sentido claro que el ser humano puede superar obstáculos y no sufrir en vano y, en última instancia, ser feliz. Otro autor importante en el proceso fue Carl Rogers, quien habla de tres

actitudes básicas que una persona puede desarrollar con el fin de tener una buena salud mental y una vida autorrealizada. Estos son: la congruencia o autenticidad, la aceptación incondicional y la empatía. (Frankl, 1946; Rogers, 1961)

Algo que motivó el cambio fue que no había un ajuste entre lo que se quería realizar y lo que se entendía por orientación vocacional. Se venía trabajando bajo el modelo clásico que, como Castañeda y Niño (2005) señalan, consiste en asistir a una persona en la selección de un trabajo o tipo de estudio. Sin embargo, se entendía que se podía aprovechar más la orientación vocacional y brindarle un mejor proceso al alumno. Según Mtichell, Levin y Krumboltz, quienes señalan que la orientación vocacional es también facilitar el aprendizaje de destrezas, intereses, creencias, valores, hábitos de trabajo y cualidades personales que capaciten a cada persona para crear una vida satisfactoria en un mundo cambiante. Esta visión se ajusta más a lo que desea el colegio con respecto a su trabajo de orientación vocacional. (como se citó en Oliveros y Gonzales, 2012)

Es así como, desde su concepción, este programa busca ayudar al alumno a encontrar su sentido de vida, pero también a conocerse y desarrollar herramientas y habilidades que lo ayuden a vivir una vida feliz. La pregunta: “¿qué se necesita para ser feliz?”, derivó en Martin Seligman y su modelo PERMA de felicidad. Seligman indica que para vivir una vida feliz uno necesita, emociones positivas (P), “engagement” –correlativo al concepto de Csíkszentmihályi de “flujo”, que significa estar en un estado mental de completa inmersión en la actividad que no realiza– (E), relaciones positivas (R), sentido (M) y logro (A). De acuerdo a Seligman, si uno logra tener estos cinco elementos en su vida podrá vivir una vida feliz y llena de bienestar. (Seligman, 2011; Csíkszentmihályi, 1990)

Si el ser humano pasa 50% aproximadamente de su tiempo en el trabajo y este no le brinda emociones positivas, hacer actividades que le ayuden a entrar en “flujo”, relaciones positivas, un profundo sentido de vida y la posibilidad de lograr objetivos o ser exitoso; pasará la mitad del resto de su vida –en el peor de los casos– infeliz, o en un escenario no tan trágico, estresado, con fastidio o insatisfacción. Es por ello, que resulta importante tener una buena orientación vocacional.

Se buscó diseñar un programa que le permita a los alumnos trabajar en descubrir su sentido de vida, desarrollar su capacidad de reflexión e introspección y permitirles tener un proceso de autoconocimiento. El programa cuenta con nueve sesiones (Apéndice 3) que se trabajarán dentro del horario de tutoría a lo largo del año. Además, se diseñó un cuadernillo (Apéndice 4) de trabajo que acompaña el proceso con ejercicios y espacios para tomar apuntes para que el alumno pueda ver cómo va progresando a medida que pasan las sesiones.

El programa empezará trabajando el valor del tiempo. Continúa trabajando el modelo PERMA de felicidad, hace una revisión de la propia vida y qué cosas e intereses brindan bienestar. Una vez que se hace un trabajo personal de búsqueda de sentido y autoconocimiento, se propone conocer el mundo y sus posibilidades, para así plantear un plan de vida concreto y realista para llevar cabo. Finalmente, se hace una revisión del proceso para resolver dudas y que el alumno pueda ver todo el trabajo de su proceso.

Además de este nuevo programa de nueve sesiones, la orientación vocacional del contará con una entrevista al trimestre con cada alumno, la Feria Universitaria y demás de actividades que puedan surgir a lo largo del año.

CAPÍTULO III: RESULTADOS DE LA INTERVENCIÓN

En líneas generales, la orientación vocacional en el colegio en esta institución ha tenido buenos resultados. Se tenía una estructura clara que contaba con evaluaciones, entrevistas, una feria universitaria y distintas actividades que le brindaba apoyo a los estudiantes en su toma de decisiones. Al finalizar el año, la mayoría ya había ingresado a la universidad con una carrera elegida a consciencia. Si bien hay aspectos a mejorar, por lo que se ha diseñado un nuevo programa, esta nueva propuesta se ha ido construyendo en base a aciertos de años pasados. Asimismo, hay que reconocer que también hubo desaciertos que generaron cierto malestar en el profesorado, alumnos, padres de familia y en el equipo psicopedagógico.

En el caso del profesorado, hubo ocasiones donde actividades relacionadas a la orientación vocacional generaron malestar, dado que perdían horas de clase y se veían obligados a cambiar lo que tenían programado. En el caso de los alumnos, para algunos el proceso era útil pero no llegaba a colmar sus expectativas, caso similar con los padres de familia, que exigían una mayor atención al tema, programando más actividades o que se le brinde mayor atención a sus hijos. Esto presentaba un problema para el departamento psicopedagógico, ya que era complicado programar actividades debido a falta de tiempo y a otras actividades que también demandaban de mucha atención. Otra dificultad, en líneas un poco más institucionales, es que la orientación vocacional no estaba siendo trabajada de manera integral con los cursos y la tutoría, sino que era una actividad disociada de las demás, a cargo del departamento psicopedagógico.

Aún con estas dificultades, el programa de orientación vocacional ha generado aportes importantes al colegio, como el esquema de la Feria Universitaria. En los últimos años, pasó de ser una actividad que le brindaba información a los alumnos sobre las distintas universidades, a ser una actividad integradora que involucra a alumnos, padres de familia, ex

alumnos, profesores y a las distintas instituciones bajo un modelo atractivo e interactivo. Todo esto con la intención de que los alumnos puedan conocer y acercarse de manera más real a las profesiones de su interés. Este formato se fue cambiando y mejorando a través de los años.

Del mismo modo, otro aporte –del cual todavía queda pendiente ver resultados– es el nuevo programa de orientación vocacional. Incluirlo dentro del programa de tutoría ya puede ser considerado un logro, al tener mayor vínculo a los otros cursos y ya no ser una actividad separada de todo. Si bien todavía no se ha llevado a cabo el nuevo programa, el diseño fue presentado a los tutores –responsables de acompañar este proceso– y fue recibido de manera positiva. El aporte está en crear un programa con contenidos actualizados, que pueda atender a las necesidades de los alumnos, las exigencias del contexto y que vaya acorde con la propuesta educativa del colegio. Al finalizar el 2019, se evaluará el impacto y efectividad del programa.

Los números de los años pasados permiten creer que, al construir sobre lo que ya se ha hecho, se podrá tener aún mejores resultados. Uno de los indicadores para conocer el éxito del proceso de orientación vocacional, es el número de alumnos que termina el año escolar habiendo ingresado a alguna universidad, con una elección de carrera que los satisfaga. En el 2017, de los 60 alumnos, 48 terminaron el año habiendo ingresado a alguna universidad con una carrera de su elección. De los 12 restantes, 6 se iban al extranjero, por lo que no habían ingresado, pero tenían clara la carrera que querían. Solo 6 de los 60 alumnos no habían ingresado. Finalmente, esos 6 alumnos ingresaron en el transcurso del año siguiente. De los 60 alumnos de la promoción del 2017, tres volvieron al año siguiente buscando mayor orientación, ya que no se sentían satisfechos con su carrera. Se les atendió, los tres cambiaron de carrera y actualmente reportan estar más contentos.

En el 2018, de los 63 alumnos, 43 terminaron el año habiendo ingresado a la universidad. 10 alumnos planean irse al extranjero y tienen claro qué estudiar. Los 10 restantes todavía no ingresan a la universidad, de este grupo, 4 todavía no tenían claro que estudiar al terminar el año escolar. Se puede ver que hubo cambios en relación al año anterior, con un mayor número de alumnos interesados en irse a estudiar al extranjero. Sin embargo, hubo más estudiantes que terminaron el año no habiendo ingresado a la universidad, algunos sin saber qué estudiar, generando resultados mixtos.

En cuanto a la Feria Universitaria del 2017, asistieron 118 alumnos de 128 entre cuarto y quinto de secundaria. Los alumnos, en una encuesta y en un focus group, brindaron retroalimentación sobre el evento y comentaron que la feria les fue de mucha ayuda y fue un buen espacio, sin embargo, había puntos a mejorar como la distribución de los espacios, que los conversatorios sean menos informativos y más interactivos, y que haya más libertad a la hora de escoger las actividades, dado que muchas veces se sentían restringidos por el horario o los cupos. Propusieron que se incluya más información de carreras poco comunes como aviación comercial o gastronomía, por mencionar algunas.

En cuanto a la Feria Universitaria del 2018, asistieron 117 de 125 alumnos. Para este año se tomaron en consideración los comentarios realizados por los alumnos sobre la feria anterior y se hicieron ciertas modificaciones. Al finalizar la feria, hubo comentarios muy positivos. Al igual que el año anterior, se hizo una encuesta y un focus group con algunos alumnos para recibir *feedback* del evento. Fue interesante escuchar a los alumnos de quinto de secundaria porque ellos asistieron a la feria del 2017 y pudieron ver los cambios. Ellos indicaron que les las modificaciones que se hicieron fueron positivas y que se debería mantener el formato tal como está, dado que les permitía tener libertad para conocer y averiguar sobre lo que querían, dialogar con gente experimentada e informarse.

Como se ha revisado, el impacto que tiene la orientación vocacional en la vida de un estudiante puede ser muy positivo si esta es llevada de buena manera, como ha sido el caso. Que un chico de 16 o 17 años esté seguro de querer irse al extranjero, lo que implica dejar a sus amigos, su familia y su país por seguir algo que lo apasiona, ha de ser considerado un logro. Es cierto que no todos los que terminan el colegio tienen claro su plan de vida y el camino que quieren recorrer, pero se puede decir que son la mayoría quienes terminan quinto de secundaria ya habiendo ingresado a la universidad y teniendo claro que estudiar. En papel, los resultados justifican las estrategias utilizadas.

Sin embargo, González (2010) señala que, en una investigación realizada en Latinoamérica, el 49% de los estudiantes encuestados considera que no está satisfecho con la preparación recibida en los colegios y el 91% establece que los programas de orientación vocacional deben mejorar. Se realizó una encuesta a los ex alumnos respecto a la orientación vocacional que recibieron en el colegio, la mayoría indica que sí le fue útil, pero en concordancia con lo que dice González, pudo ser mejor. Es por esto que, a pesar de tener buenos resultados en papel, se optó por diseñar un nuevo programa, que ha de ser aplicado y evaluado en el 2019, con el objetivo de preparar mejor a los estudiantes no solo en la elección de su carrera, sino para la vida después del colegio.

Se espera que, al mantener lo positivo que se fue ganando con los años, como el formato de Feria Universitaria, y al cambiar los aspectos negativos, como la falta de tiempo para trabajar la orientación vocacional o la desintegración con la tutoría y los otros cursos, se tenga mejores resultados con este nuevo programa; que brinde una mejor formación y preparación para los alumnos en su transición del colegio a la vida universitaria.

CONCLUSIONES

- En la actualidad, el estudiante que termina en el colegio se enfrenta a un contexto competitivo y con muchas exigencias. Además, todavía no ha terminado de desarrollarse por completo. Es por esto que es la orientación vocacional cobra una gran importancia y debe trabajarse de manera integral a lo largo de la etapa escolar.
- Es necesario un cambio de paradigma para adecuarse a las nuevas generaciones y al contexto cambiante. No solo se debe ayudar al alumno en su toma de decisión profesional, también se le debe preparar para el futuro al brindándole herramientas y estrategias que le permitan vivir una vida plena y feliz.
- En los últimos años, la orientación vocacional en esta institución ha tenido ciertos logros y aportes significativos, como un formato de feria vocacional con una recepción positiva, así como el diseño de un nuevo programa, pendiente de evaluación
- La orientación vocacional de este colegio ha tenido resultados positivos, pero mantiene ciertos problemas. Es por esto que se ha visto necesario reestructurarla en base a lo positivo que se ha hecho en los últimos años y con el diseño de un nuevo programa que pueda corregir las falencias del anterior, y así poder brindar una mejor orientación a los estudiantes.
- La realización de eventos como la Feria Universitaria son positivos y puede tener un impacto significativo en la vida y en la toma de decisiones profesionales de un estudiante.
- La orientación vocacional debe ser responsabilidad de toda la institución, no solo del departamento psicopedagógico. Debe involucrar a toda la comunidad educativa.

RECOMENDACIONES

- Si bien hay un mayor énfasis en los últimos años de colegio, se recomienda trabajar la orientación vocacional de manera transversal desde primaria hasta secundaria, con miras a preparar al alumno para la transición del colegio a la universidad y para el resto de su vida.
- Tener momentos de diálogo con los estudiantes sobre a la preparación y orientación vocacional que reciben, para que puedan ser escuchados y tener su perspectiva del proceso puede ser de gran ayuda.
- Se recomienda hacer una revisión de la orientación vocacional en las instituciones educativas y ver si el modelo y las actividades que realizan responden al contexto en el que vivimos y a las necesidades de los alumnos.
- Se invita a los colegios seguir realizando eventos como ferias universitarias, ya que pueden tener un impacto muy positivo en la elección de carrera de sus estudiantes.
- Se recomienda trabajar con los docentes para que puedan incluir el tema de orientación vocacional dentro de su programación de clases y abordarlo desde su área, y así propiciar un trabajo integral en beneficio de la formación y preparación de los estudiantes.
- Se le recomienda a la institución llevar a cabo el nuevo programa de orientación vocacional para el 2019 y, al finalizar, hacer una revisión para contrastar la experiencia con los años pasados y determinar el éxito del programa.

REFERENCIAS

- Cabrera, M. y Platone, M. (2005). Consideraciones teóricas y metodológicas acerca de la orientación vocacional en Venezuela. *Revista de Pedagogía*, 26(77), 455-482. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/659/65916616005.pdf>
- Castañeda, A. E. y Niño, J.A. (2005). *Orientación Profesional desde una perspectiva sistémica*. Universidad Santo Tomás. Bogotá.
- Competitiveness at school may not yeild the best exam results. (20 de Abril del 2017). *The Economist*. Recuperado de <http://www.economist.com/blogs/graphicdetail/2017/04/daily-chart-15>
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Nueva York: Harper and Row.
- Curtis, A. (2015). Defining adolescence. *Journal of Adolescent and Family Health*, 7(2), 1-39. Recuperado de <https://scholar.utc.edu/jafh/vol7/iss2/2>
- Frankl, V. (1946). *El hombre en busca de sentido* (3.a ed.). Barcelona: Herder.
- Fernández, B. y Vidal, M. (2009). Orientación Vocacional. *Educación Médica Superior*, 23(2), 1-11. Recuperado de: <http://scielo.sld.cu/pdf/ems/v23n2/ems11209.pdf>
- 27% de ingresantes a universidades privadas abandonan su carrera en primer año de estudios (11 de julio del 2017). *Gestión*. Recuperado de <https://gestion.pe/tendencias/management-empleo/27-ingresantes-universidades-privadas-abandonan-carrera-primer-ano-estudios-139168>
- Giedd, J.N. (2015). The amazing teen brain. *Scientific American*, 312, 32-37. doi:10.1038/scientificamerican0615-32

- González Bello, J., (2010). Congreso Internacional en Orientación. India. Informe General. *Tiempo Latinoamericano*. Año 2. N. 19. Noviembre, pp. 2-4.
- Molina, D. (2004). Concepto de Orientación Educativa: Diversidad y Aproximación. *Revista Iberoamericana de Educación*, 35(1). Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6431936>
- Olivares, M. y Quezada, J. (2013). Impacto de las Ferias Vocacionales en la Orientación Vocacional. *Avances en Psicología*, 21(1), 83-91. Recuperado de <http://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view/309/225>
- Oliveros, O y González, J. (2012). Hacia un nuevo paradigma en Orientación Vocacional. *Paradigma*, 33(2), 129 - 143. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4832842>
- Rogers, C. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Nueva York: Houghton Miffling Company
- Sawyer, S., Azzopardi, P., Wickremarathne, D. y Patton, G. (2018). The age of adolescence. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 2(3), 223-228. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(18\)30022-1](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(18)30022-1)
- Seligman, M. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. Nueva York: Free Press.
- Viale, H. (2014). Una aproximación teórica a la deserción estudiantil universitaria. *Revista Digital de Investigación de Docencia Universitaria*, 8(1), 60-75. <https://doi.org/10.19083/ridu.8.366>

APÉNDICES

APÉNDICE 1: Cuestionario de Intereses Vocacionales

El cuestionario se desarrolló en la plataforma de Google Forms. La primera sección recoge datos de filiación como nombre, fecha nacimiento, grado y sección y tutor. A continuación se mostrarán las preguntas del cuestionario.

1. Lista los tres cursos en los que sueles tener tus mejores notas, y al lado de cada uno pon la nota promedio que tiendes a sacar. *

Curso 1 - Nota "XX", Curso 2 - Nota "XX", Curso 3 - Nota "XX"

2. Lista los tres cursos en los que sueles tener tus peores notas, y al lado de cada uno pon la nota promedio que tiendes a sacar. *

Curso 1 - Nota "XX", Curso 2 - Nota "XX", Curso 3 - Nota "XX"

3. Haz una lista de tus mayores habilidades. *

Lista en orden aquello que crees que mejor haces: 1. Habilidad "A", 2. Habilidad "B", 3. Habilidad "C".

4. Haz una lista de tus mayores inhabilidades. *

Lista en orden aquello que crees que peor haces: 1. Inhabilidad "A", 2. Inhabilidad "B", 3. Inhabilidad "C".

5. Haz una lista de aquello que tus padres y/o profesores consideran que mejor haces (tómate el tiempo de preguntarles). *

Habilidad "A", Habilidad "B", Habilidad "C".

6. Haz una lista de aquello que tus padres y/o profesores consideran que peor haces (tómate el tiempo de preguntarles). *

Inhabilidad "A", Inhabilidad "B", Inhabilidad "C".

7. Haz una lista de aquello que más te gustaría aprender a hacer bien. *

8. Lista aquellas actividades que más te gusta hacer en tu tiempo libre (así seas bueno o no en estas). *

9. Lista aquellas actividades que menos te gusta hacer en tu tiempo libre (así seas bueno o no en estas). *

10. Lista los temas de los que más te gusta ver videos, leer o conversar. *

11. Lista los temas de los que menos te gusta ver videos, leer o conversar. *

12. ¿Prefieres estar en la ciudad o en el campo (la playa, la sierra)? *

Mark only one oval.

- Ciudad
 Campo

13. ¿Prefieres estar dentro de un edificio (en tu cuarto, tu casa, tu escritorio) o afuera (en la calle, el campo)? *

Mark only one oval.

- Adentro
 Afuera

14. ¿Prefieres estar en reposo (echado, sentado) o en movimiento (haciendo cosas, algún deporte)? *

Mark only one oval.

- Reposo
 Movimiento

15. ¿Prefieres trabajar solo o en equipo? *

Mark only one oval.

- Solo
 En equipo

16. ¿Prefieres dirigir personas o ser dirigido? *

Mark only one oval.

- Dirigir personas
 Ser dirigido

17. ¿Prefieres hacer planes o ejecutarlos? *

Mark only one oval.

- Planificar
 Ejecutar

18. ¿Prefieres tener cargos de alta o baja responsabilidad? *

Mark only one oval.

- Alta responsabilidad
 Baja responsabilidad

19. ¿Prefieres trabajar sin presión o bajo presión? *

Mark only one oval.

- Trabajar sin presión
 Trabajar bajo presión

20. ¿Prefieres lo teórico (tratar de comprender el mundo) o lo pragmático (tratar de cambiar el mundo)? *

Mark only one oval.

- Teórico
 Pragmático

21. ¿Qué tan importante te es tener tu propia familia (esposa e hijos)? *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	
Muy poco	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Mucho

22. ¿Qué tan importante te es tener amigos cercanos? *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	
Muy poco	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Mucho

23. ¿Qué tan importante te es tener muchos amigos? *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	
Muy poco	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Mucho

24. ¿Qué tan importante te es trabajar en algo que te apasione? *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	
Muy poco	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Mucho

25. ¿Qué tan importante te es ganar mucho dinero? *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	
Muy poco	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Mucho

26. ¿Qué tan importante te es tener mucho poder? *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	
Muy poco	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Mucho

27. ¿Qué tan importante te es tener mucho reconocimiento? *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	
Muy poco	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Mucho

28. ¿Qué tan importante te es vivir en el país donde están tus papás y hermanos? *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	
Muy poco	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Mucho

29. ¿Qué tan importante te es vivir en el país donde están tus mejores amigos? *

Mark only one oval.

1 2 3 4 5

Muy poco Mucho

30. Marca las tres profesiones que más te interesan hasta el momento: *

- | | | |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Administración de empresas | <input type="checkbox"/> Hotelería y turismo | <input type="checkbox"/> Vida religiosa |
| <input type="checkbox"/> Administración en negocios del deporte | <input type="checkbox"/> Ingeniería civil | <input type="checkbox"/> Other: _____ |
| <input type="checkbox"/> Agricultura | <input type="checkbox"/> Ingeniería electrónica | |
| <input type="checkbox"/> Antropología | <input type="checkbox"/> Ingeniería industrial | |
| <input type="checkbox"/> Arqueología | <input type="checkbox"/> Ingeniería mecánica | |
| <input type="checkbox"/> Arquitectura | <input type="checkbox"/> Ingeniería mecatrónica | |
| <input type="checkbox"/> Artes escénicas | <input type="checkbox"/> Ingeniería química | |
| <input type="checkbox"/> Artes plásticas | <input type="checkbox"/> Ingeniería de sistemas | |
| <input type="checkbox"/> Astronomía | <input type="checkbox"/> Gastronomía | |
| <input type="checkbox"/> Biología | <input type="checkbox"/> Marketing | |
| <input type="checkbox"/> Comunicaciones | <input type="checkbox"/> Medicina | |
| <input type="checkbox"/> Deportista profesional | <input type="checkbox"/> Música | |
| <input type="checkbox"/> Derecho | <input type="checkbox"/> Negocios internacionales | |
| <input type="checkbox"/> Diseño gráfico | <input type="checkbox"/> Nutrición | |
| <input type="checkbox"/> Diseño industrial | <input type="checkbox"/> Odontología | |
| <input type="checkbox"/> Docencia | <input type="checkbox"/> Periodismo | |
| <input type="checkbox"/> Economía | <input type="checkbox"/> Psicología | |
| <input type="checkbox"/> Filosofía | <input type="checkbox"/> Publicidad | |
| <input type="checkbox"/> Geología | <input type="checkbox"/> Sociología | |
| | <input type="checkbox"/> Veterinaria | |

31. Marca las universidades que más te interesan hasta el momento: *

Check all that apply.

- Universidad de Lima
- Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC)
- Universidad de Piura
- Universidad Pacífico
- UTEC
- ESAN
- Universidad Católica
- Universidad Peruana Cayetano Heredia
- Universidad Científica del Sur
- Universidad San Ignacio de Loyola
- UCAL
- Other: _____

32. Si ya elegiste una profesión para estudiar, ¿qué tan seguro te sientes de tu elección? *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	
Muy poco	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Mucho

33. Si ya elegiste una universidad para estudiar, ¿qué tan seguro te sientes de tu elección? *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	
Muy poco	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Mucho

34. Si tuvieras todo el dinero del mundo, pero tuvieras que elegir una profesión, ¿a qué te dedicarías el resto de tu vida? *

APÉNDICE 2: Matriz de Organización de la Feria Universitaria

En esta matriz se organizó la feria. La primera hoja tiene los cupos de cada actividad. Los colores indican la disponibilidad. Si los números estaban en verde, todavía había cupos disponibles; ámbar significa a punto de llenarse y negro que se colmaron los cupos.

Charlas Institucionales	N.	Mesas Redondas	N.	Charlas-Testimonios	N.	Talleres	N.
ULIMA (JPII)	40	M1: Negocios (JPII)	30	EF: Profesionales del Futuro (JPII)	30	Arquitectura (UPC)	8
USIL (SCI1)	8	M2: Ingeniería (COM1)	15	Ser Artista - Bernardo Scerpella (COM1)	13	Artes Escénicas (UCSUR)	7
UDEP (COM1)	13	M3: Ciencias de la Salud (COM2)	9	Adios Colegio, Bienvenida Universidad (COM2)	13	Bioingeniería (UTEC)	8
Le Cordon Bleu (BIB)	4	M4: Artes (ENG1)	5	Emprendiendo Proyectos - Pablo Ramos (Eng 1)	9	Comunicación y Cine (UCAL)	4
CEU (COM2)	8	M5: Comunicaciones (ENG2)	6	Lucho Calmet - Reflexiones con Lucho (Eng 2)	19	Comunicación y Periodismo (UCAL)	6
UPCH (ENG1)	16	M6: Arquitectura/Civil (HUM1)	10	Estudiando en Estados Unidos (SCI1)	18	Economía (UDEP)	11
De aquí para afuera (ENG2)	6	M7: Leyes (HUM2)	5	Charla Medicina - OMS (HUM1)	14	Ingeniería Empresarial (UP)	10
ESCP Business (HUM1)	9	M8: Psicología/Educación (BIB)	1			Ingeniería Industrial (UDEP)	15
UCAL (SCI2)	13	M9: Publicidad/Márketing (SCI1)	8			Ingeniería Mecánica (UTEC)	9
ESAN (HUM2)	0	M10: Miscelánea (LAB)	4			International Business (USIL)	11
UPC (JPII)	43	B3: Stands (HO)	24			Márketing (UL)	11
UP (SCI1)	22	M1: Negocios (JPII)	22			Medicina (UPCH)	12
PUCP (COM1)	11	M2: Ingeniería (COM1)	16			Psicología (UPC)	4
IE (SCI2) (GV)	6	M3: Ciencias de la Salud (COM2)	5				
UTEC (COM2)	16	M4: Artes (ENG1)	4				
Embajada Alemana (HUM 2)	3	M5: Comunicaciones (ENG2)	7				
EF (BIB)	5	M6: Arquitectura/Civil (HUM1)	8				
TEC de Monterrey (ENG1)	4	M7: Leyes (HUM2)	5				
MAD (LAB)	0	M8: Psicología/Educación (BIB)	9				
UCSUR (ENG2)	4	M9: Publicidad/Márketing (SCI1)	14				
British Council (HUM1)	3	M10: Miscelánea (LAB)	3				
		B4: Stands	24				
		M1: Negocios (JPII)	14				
		M2: Ingeniería (COM1)	17				
		M3: Ciencias de la Salud (COM2)	5				
		M4: Artes (ENG1)	5				
		M5: Comunicaciones (ENG2)	8				
		M6: Arquitectura/Civil (HUM1)	6				
		M7: Leyes (HUM2)	5				
		M8: Psicología/Educación (BIB)	4				
		M9: Publicidad/Márketing (SCI1)	11				
		M10: Miscelánea (LAB)	7				
		B5: Stands	35				
		M1: Negocios (JPII)	10				
		M2: Ingeniería (COM1)	14				
		M3: Ciencias de la Salud (COM2)	5				
		M4: Artes (ENG1)	4				
		M5: Comunicaciones (ENG2)	3				
		M6: Arquitectura/Civil (HUM1)	3				
		M7: Leyes (HUM2)	9				
		M8: Psicología/Educación (BIB)	9				
		M9: Publicidad/Márketing (SCI1)	15				
		M10: Miscelánea (LAB)	10				
		B6: Stands	34				

Los cupos se llenaban en otra hoja de la matriz, donde cada alumno seleccionaba por bloque a qué actividad quería inscribirse. A continuación un ejemplo:

APÉNDICE 3: Esquema del Nuevo Programa de Orientación

Vocacional

Consultando con la institución educativa, se permitió adjuntar el esquema general de las sesiones a trabajar en el programa.

Esquema General de Sesiones:

Sesión 1: ¿Cuánto tiempo tengo?

Fecha: 28 de Marzo 2019

Objetivos.-

- Desarrollar una consciencia profunda en el alumno acerca de su temporalidad
- Llevar al alumno a tomar consciencia sobre la inmensa valía de su tiempo
- Generar el deseo en el alumno de encontrar el bien que guíe su vida
- Enseñar el Modelo PERMA de Bienestar
- Ayudar al alumno a interiorizar la relevancia de PERMA en su vida cotidiana

Procedimiento:

Diálogo inicial y sensibilización: 20 minutos

Se empieza la sesión sensibilizando a los alumnos con el concepto de la muerte. Es una certeza que todos nacemos y morimos. En la tierra han vivido alrededor de 100 billones de personas y todas han muerto. Hay que ponerse en contacto con el concepto de la muerte: la de seres queridos, gente famosa, gente que conocemos, nuestra propia muerte. En ciento veinte años, todas las personas que amas estarán muertas.

Esto debería generar una reacción emocional en nosotros como el miedo o la urgencia ante la muerte. Es importante que los alumnos reconozcan y procesen estas emociones, ya que estas serán catalizadores en su vida.

Dado que nos vamos a morir, eso hace que nuestro tiempo sea muy valioso y ya que es finito no podemos perderlo ni desperdiciarlo.

Modelo de Bienestar: 20 minutos

En este tiempo limitado que tenemos, debemos encontrar la manera de ser felices. Aquí se propone trabajar bajo el modelo PERMA de Martin Seligman, que plantea 5 necesidades para poder ser felices.

- Emociones positivas (P): Alegría, amor, compasión, gratitud, optimismo.
- Compromiso o flujo (E): Estado de completa inmersión y placer.
- Relaciones positivas (R): Vínculos profundos.
- Sentido (M): Justificación existencial a través de aportar al mundo.
- Logro (A): Cumplir objetivos de vida, experiencia de progreso.

Se explica el modelo a profundidad a los alumnos, dando ejemplos prácticos para que cobre sentido en su realidad adolescente. Se lleva a los alumnos a conectar el modelo con su experiencia personal.

Diálogo abierto: 10 minutos

Se concluye que todos debemos buscar desarrollar PERMA para la buena vida.

Materiales.-

- Presentación
- Workbook

Indicador de Logro.-

- Consciencia de su temporalidad
- Valía del tiempo
- Importancia de búsqueda del BIEN
- Comprensión de PERMA
- Ficha de trabajo personal completa

Sesión 2: ¿Qué me hace feliz?

Fecha: 4 de Abril 2019

Objetivos.-

- Que el alumno conozca los temas en los que más le gusta pensar o de los que más disfruta hablar, así como aquellos en los que más le gustaría profundizar
- Que el alumno conozca las actividades que más le gusta realizar, así como aquellas que probablemente también le podrían gustar
- Que el alumno conozca las habilidades en las que es bueno, así como aquellas cosas en las que es particularmente inútil

Procedimiento:

Se recapitula lo visto en la sesión anterior (5 minutos)

Se procede con un ejercicio de respiración para poder relajar a los alumnos y que tenga una mayor predisposición para la introspección y el trabajo personal.

Se explica que nuestros intereses, tanto de temas como de actividades, tienden a revelar gustos profundos de nuestro ser. Estos gustos pueden ayudar a orientarnos hacia profesiones y/o caminos de vida afines a nosotros.

Se procede con dar la indicación de hacer la ficha, lo que demandará introspección de parte del alumno. Se explica que ante los gustos encontrados, hay que profundizar (¿Qué me gusta de lo que me gusta a un nivel más profundo?).

Ejemplo: Me gusta el fútbol

¿Qué me gusta del fútbol?

- Trabajo en equipo
- Creatividad
- Competitividad
- Siento que soy bueno

(15 minutos)

Después pasamos a compartir nuestros hallazgos y a profundizar en un par de personas, a modo de ejemplo de profundización para el resto.

Se da 5 minutos más para que profundicen.

Pasamos a revisar nuestras habilidades e inhabilidades. Introspección en ficha y pregunta a compañeros (¿para qué soy bueno? ¿en qué soy una bestia?).

Compartir.

Reflexión grupal (15 min) puntos a tocar:

- Conocerse implica trabajo, implica tiempo e implica entrar dentro de uno. Hacer metacognición e ir más allá de la superficialidad.

Materiales:

- Cuaderno de Trabajo de Orientación Vocacional

Indicadores de logro:

- El alumno tiene una mayor consciencia sobre sus intereses y talentos
- Ficha de trabajo personal completa

Sesión 3: Evaluación

Fecha: 2 de Mayo del 2019

Objetivos.-

- Evaluar la personalidad del alumno con el NEO PI - R

Procedimiento:

- Se utiliza la sala de cómputo o si prefieren una computadora personal para poder realizar la prueba.

Materiales:

- NEO PI-R versión electrónica
- Celulares personales
- iPads del colegio
- Sala de cómputo (opcional)

Indicadores de logro:

- Los alumnos completan la prueba.

Sesión 4: Sentido de Vida - ¿Qué quiero hacer con mi vida?

Fecha: 20 de Junio de 2019

Objetivos.-

- Ayudar al alumno a tomar consciencia de que no puede alcanzar el bienestar sin sentir que su vida tiene sentido, está justificada, se trasciende a sí misma.
- Ayudar al alumno a comprender que el sentido de vida se irá modificando a lo largo de esta, por lo que debe replantearse cada cierto tiempo.
- Que el alumno tome consciencia sobre las necesidades del mundo que activan su compasión.
- Que el alumno tome consciencia de las necesidades del mundo que sus talentos pueden satisfacer.

Procedimiento:

Se explica la teoría del sentido de vida: su relación con el bienestar y cómo hallarlo. (10 minutos)

¿Qué es el sentido de vida?

La búsqueda del sentido de vida es la esencia de nuestra existencia. ¿Para qué estamos aquí? ¿Solo para vivir y ya? Nos podemos pasar la vida entera disfrutando, jugando, de fiesta pero ¿eso es todo?

Claramente nuestras vidas tienen un sentido mayor. Nuestros talentos, nuestros intereses, nuestras pasiones nos indican que tenemos particularidades que trazan un camino particular para cada uno. El sentido de vida, lo relacionamos mucho con la palabra vocación. Vocación viene del latín *vocare* que significa llamado. Es decir, cada uno de nosotros está llamado hacia algo específico, dado que somos únicos.

Testimonio. (10 minutos)

Introspección sobre llamado: ¿Qué necesidades me conmueven? ¿Hacia dónde me siento llamado? ¿Dónde encajo en este mundo? ¿Para qué sirvo? (15 minutos)

Compartir. (15 minutos)

Materiales:

- Cuaderno de Trabajo de Orientación Vocacional

Indicadores de logro:

- El alumno llena la sección en su cuaderno de OV del tema.

Sesión 5: ¿Qué posibilidades tengo?

Fecha: 27 de Junio de 2019

Objetivos.-

- El alumno reflexiona sobre lo que identificó en la feria (profesiones que le gustaron y profesiones para las que se siente hábil, profesiones que van con su personalidad)
- El alumno toma consciencia de los estilos de vida que viene con las profesiones que les interesan
- El alumno toma consciencia de muchos de los estilos de vida que les ofrece el mundo

Procedimiento:

Se recibe a los alumnos, se les pregunta cómo les fue en la feria, y se les pide que abran su cuaderno de trabajo para revisar sus anotaciones sobre lo experimentado en la misma: ¿Qué profesiones les gustaron más? ¿Para cuáles se sienten más hábiles? ¿Cuáles calzan con su personalidad? ¿Cuáles pueden calzar con su llamado? Se pide un compartir. (20 minutos)

Luego se pasa a profundizar en los distintos estilos de vida que vienen con cada profesión: Lugares de trabajo, vida social laboral, horarios, dinámicas, compatibilidad con vida familiar, compatibilidad con valores personales, remuneración, etc. Se pide voluntarios para usar de ejemplo. (15 minutos)

Se termina ayudando a que los chicos tomen consciencia de los distintos estilos de vida que les ofrece el mundo.

Se trabaja todo esto en el cuaderno de trabajo. (15 minutos)

Materiales:

- Cuaderno de Trabajo de Orientación Vocacional

Indicadores de logro:

- Cuaderno de trabajo sobre el tema lleno.

Sesión 6: Plan de Vida - ¿Cómo alcanzo mis objetivos?

Fecha: 11 de Julio de 2019

Objetivos.-

- El alumno toma consciencia de su visión de vida al 2019
- El alumno determina los objetivos de vida que debe alcanzar para concretar su visión
- El alumno traza una serie de pasos a seguir para poder cumplir cada uno de sus objetivos a corto, mediano y largo plazo
- El alumno desarrolla un plan de vida SMART (específico, medible, preciso, realizable y en un tiempo determinado)

Procedimiento:

Los alumnos recapitulan las profesiones que han identificado que calzan con su sentido de vida, gustos, talentos y personalidad. En base a esto esbozan una visión ideal de vida (previa relajación). (15 minutos)

Se explica y da ejemplo de Plan de Vida. (10 minutos)

Los alumnos comenzarán a elaborar un esquema de visión, objetivos (SMART) y pasos a seguir, con tiempos determinados. (15 minutos)

Compartir. (10 minutos)

Materiales:

- Cuaderno de Trabajo de Orientación Vocacional

Indicadores de logro:

- El alumno termina la sesión con un plan de vida elaborado.

Sesión 7: ¿Qué me ayuda o me impide alcanzar mis objetivos? - FODA para el Plan de Vida

Fecha: 22 de Agosto 2019

Objetivos.-

- Que el alumno esboce un FODA en relación a su Plan de Vida
- Que el alumno adquiera tips sobre cómo sortear los obstáculos que se interpongan en su Plan de Vida (frustración existencial, pérdida, cambio de planes, estancamiento, etc.)

Procedimiento:

El alumno elabora un FODA (previa explicación y ejemplo) en relación a su Plan de Vida. (20 minutos).

Se le advierte al alumno sobre las potenciales frustraciones que desaniman (tiempos no logrados, dudas, objetivos poco realistas, dificultades inesperadas -económicas, familiares, emocionales, intelectuales, de habilidades, etc.-) durante la ejecución de su plan de vida, y se le enseñan tips existenciales para afrontarlas: Normalización de dificultades, control relativo (varía en el tiempo y en grado) sobre la realidad, tolerancia a la frustración, flexibilidad y adaptación, valentía, autenticidad y búsqueda de soporte. (30 min)

Materiales:

- Cuaderno de Trabajo de Orientación Vocacional

Indicadores de logro:

- Los alumnos realizan un análisis FODA de su plan de vida

Sesión 8: Y los demás, ¿dónde entran en mi vida?

Fecha: 26 de Septiembre 2019

Objetivos.-

- Hacer que los alumnos tomen consciencia de que su bienestar tiene como elemento central -aparte de las emociones positivas, engagement, sentido de vida y logro-, el vínculo profundo y positivo con los demás.
- Brindar a los alumnos un espacio para que evalúen sus vínculos interpersonales.
- Brindarle a los alumnos herramientas para el cuidado y mantenimiento de sus relaciones personales

Procedimiento: (15 minutos)

Exposición de la teoría sobre la felicidad y los vínculos y la psicología positiva. Ejercicio de reflexión: Piensa en los momentos más importantes o felices de tu vida, ¿qué tan relevante fue el vínculo o la presencia de otros en estos momentos?

Trabajo personal: Ficha de trabajo de evaluación de cómo están mis vínculos. (20 minutos)

Tips sobre el cuidado de los vínculos: Rogers

- Aceptación incondicional
- Empatía
- Autenticidad.

Materiales:

- Cuaderno de Trabajo de Orientación Vocacional

Indicadores de logro:

- Ficha de trabajo personal sobre las relaciones y los vínculos.

Sesión 9: Cierre del Proceso

Fecha: 17 de Octubre

Objetivos.-

- Consolidación de los aprendizajes trabajados a lo largo del año y de su proceso.
- Resolver dudas pendientes

Procedimiento:

Se empieza con una revisión de lo que se trabajó a lo largo del año para que quede claro. Luego habrá un revisión rápida de quienes han ingresado o ya tiene claro qué estudiar. Habrá un momento de feedback de los alumnos sobre el proceso.

Se cerrará con un diálogo abierto sobre cualquier duda o pregunta que tengan los alumnos.

Materiales:

- Cuaderno de Trabajo de Orientación Vocacional

Indicadores de logro:

- El alumno tiene claro a qué dedicarse profesionalmente
- El alumno tiene un cuaderno de trabajo lleno y trabajado.

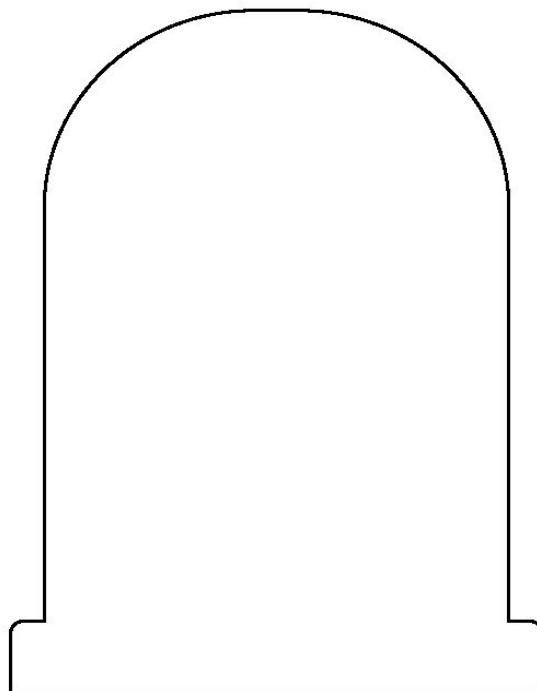
APÉNDICE 4: Cuadernillo de Trabajo

Consultando con la institución educativa, se permitió adjuntar un extracto del cuadernos de trabajo como evidencia del trabajo realizado.

Capítulo 1 ¿Cuánto tiempo tengo?

Detente un momento y piensa en la historia de la humanidad... Imagina la enorme cantidad de personas que han caminado, comido, dormido, hecho amigos íntimos, peleado en feroces guerras, bailado hermosas canciones, soñado con futuros mejores y quizás alcanzado glorias durante los doscientos mil años que tenemos sobre esta tierra. Todos ellos, aproximadamente cien billones de personas, están muertos. Su tiempo para soñar y luchar por sus sueños, para amar y disfrutar de este mundo, se acabó. Así mismo, las siete billones de personas que actualmente moran nuestro mundo, que en este mismo instante están en el colegio, trabajando, viajando, pensando y sintiendo, estarán completamente muertas de aquí a no más de ciento treinta años. Y algún día, tú, el que está leyendo todo esto, también morirás.

Imagina ahora que pasó tu vida y has muerto. ¿Qué te gustaría que escriban en tu epitafio sobre ti, cómo eras, cómo viviste, lo que lograste y lo que dejaste?



Es difícil de concebir, y quizás aún más de aceptar, pero nuestro tiempo en este mundo es finito. Esto puede generarnos ansiedad, pero reflexionar en ello tiene por objetivo hacernos conscientes del enorme valor que tiene cada instante de nuestro tiempo, y así comprender la inmensa importancia que tiene que lo usemos de la forma más sabia posible, para lograr aquello que más felices nos haga. Si lo logramos, aprovecharemos nuestra vida al máximo y tendremos una existencia espectacular. Surgen entonces dos preguntas: ¿Qué es la felicidad? ¿Cómo se obtiene? Felizmente la psicología ha investigado el bienestar, encontrando que toda persona feliz necesita desarrollar *cinco grandes* dimensiones:

- **(P) Emociones Positivas:** Toda persona feliz tiene una predominancia de emociones positivas sobre las negativas. Estas últimas son naturales y no hay por qué temerles, pero en su mayoría nuestros sentimientos deberían fluctuar entre la alegría, el amor, la gratitud, la paz interior y todo el resto de estados emocionales positivos.
- **(E) Flujo (Flow):** Las personas felices tienen por lo menos una actividad que les apasiona y con la que se han comprometido por completo. Esta demanda el 100% de su atención y habilidad, sin llegar a ser tan difícil que los frustra, y por ello los hace olvidarse del tiempo e incluso de sí mismos, llevándolos a un estado mental especial sumamente gozoso llamado “flujo”. Conforme pasa el tiempo, uno desarrolla maestría sobre un nivel de la misma, pero siempre puede seguir perfeccionándose en esta.
- **(R) Relaciones Positivas:** Una persona feliz tiene, sobre todo, personas con las que comparte su existencia de manera íntima. Con estas personas puede ser ella misma, sintiéndose querida tal cual es, y así mismo sintiendo hacia ellas un amor empático igualmente incondicional. Para ello ha cultivado con sabiduría y esfuerzo dichas relaciones, y las cuida como verdaderos tesoros.
- **(M) Sentido de Vida:** Toda persona feliz experimenta que su vida tiene un profundo sentido, y así que ocupa un lugar valioso en este mundo, aportando algo único e irrepetible a los demás. Para ello ha encontrado una necesidad que su existencia puede satisfacer.
- **(A) Logro:** El éxito, ya sea profesional, personal, deportivo o en cualquier ámbito de la actividad humana produce en nosotros una sensación de bienestar y de felicidad, por ello es una de las 5 dimensiones que debemos desarrollar. El éxito termina siendo subjetivo dado que para mi alcanzar el éxito puede significar algo totalmente distinto a comparación de otros.

A estas cinco dimensiones de la Felicidad se les conoce como PERMA¹. Reflexiona sobre estas dimensiones en tu propia vida, respondiendo a las siguientes preguntas:

1. ¿Qué cosas o situaciones generan en mí emociones positivas (alegría, amor, paz, etc.)?

2. ¿Hay alguna actividad en la que puedo perderme por completo (me olvido de todo por lo concentrado que estoy)? ¿Alguna actividad que me apasiona?

3. En mis momentos más felices, ¿hubo otras personas involucradas? Si es así, ¿quiénes y cómo contribuyeron en esas ocasiones a mi felicidad?

¹ PERMA: P = Positive emotions, E = Engagement or Flow, R = Positive Relationships, M = Meaning & A = Achievement.

4. ¿Cuál es el sentido (misión, llamado, propósito) de mi vida?

5. Para mí, ¿qué es una vida exitosa? ¿qué quiero lograr durante mi tiempo en la Tierra?

¿Realmente cuánto tiempo tenemos?

Durante tu existencia en este mundo dormirás un promedio de 8 horas diarias, lo que significa que tus días (despierto) realmente son de 16 horas. De tu vida despierto, trabajarás 8 horas, lo que significa que pasarás el 50% del resto de tu vida en tu trabajo. Si este no te brinda emociones positivas, actividades que te hagan entrar en flow, relaciones positivas, un profundo sentido y la posibilidad de lograr lo que deseas, pasarás la mitad del resto de tu vida infeliz, y la otra mitad tratando de liberarte del estrés, el fastidio, la tristeza y el vacío de esa infelicidad. Es por esto que comprender tu PERMA está directamente relacionado con tu orientación vocacional.