

Plan vocacional

Una guía con pautas que te ayudarán a reflexionar y a tomar una decisión en función de tus gustos y habilidades

Documento elaborado por:



Para:



Copyright

© 2015 Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid
Cuesta de San Vicente 4, 28008 Madrid
Copmadrid@cop.es - <http://www.copmadrid.org>



Presentación

Posiblemente estés leyendo esto porque te provoque curiosidad un autodiagnóstico, eso de saber un poco más cómo eres y en qué te puede ayudar para tu futuro conocerte mejor.

El caso es que, cuando tenemos que tomar una decisión -como puede ser qué asignaturas estudiar o qué itinerario elegir para el año próximo-, es conveniente dedicar un rato a pensar sobre distintas cuestiones, para que nuestra elección esté hecha desde la reflexión y la calma.

Los expertos llaman **madurez vocacional** al proceso por el cual elegimos nuestro itinerario profesional. No es muy complicado ni aburrido, pero este proceso incluye varios apartados que te mostraremos más adelante y será como una guía que te acompañe en tu reflexión.

Pensar en uno mismo es siempre necesario. Pensar en cómo soy, qué hago, qué me gustaría hacer, cómo organizo mi tiempo, identificar mis aficiones o reconocer cuáles son mis prioridades... También es importante saber con quién me relaciono, quienes son mis amigos y qué valores me definen. Todo esto es siempre importante, pero lo será más cuando estés cerca de tomar decisiones que te van a permitir enfocar tu vida, como son las decisiones sobre tus estudios.

Se trata, pues, de un ejercicio de autoevaluación. Un proceso de reflexión que conviene hacer pausadamente, incluso con la ayuda de quien tú consideres.

Las preguntas y cuestiones que vas a encontrar a continuación sirven para guiarte y hacerte más fácil el ordenar ideas, para que puedas tomar una decisión sobre tus estudios. Recuerda que solo te servirán si eres sincero al contestarlas.

BLOQUE 1. QUÉ SE ME DA BIEN

Está claro que todos somos unos distintos de los otros y no hay mejores ni peores, solo se trata de saber cuáles son tus puntos fuertes y eso depende, en gran parte, de si a tu cerebro le gustan más unas cosas u otras y, además, suele ser una mezcla de diversos factores (capacidades cognitivas, estilo de aprendizaje, gustos personales, etc.).

Tus capacidades o aptitudes son un aspecto importante cuando te plantees qué estudios elegir y se suelen medir a través de los llamados test de inteligencia.

Seguramente ya habrás hecho algún test de este estilo alguna vez en tu vida. Los tests evalúan una parte de tu potencial intelectual a través de tareas, problemas o ejercicios que exigen razonar, inferir, deducir, hacer hipótesis, conocer conceptos, manejar números, etc., capacidades que hay que tener en cuenta y que, en función de la formación o estudios que elijas, serán más o menos importantes para que superes éstos con éxito. Si tienes la opción, es un buen ejercicio que pidas a tu orientador que recupere los resultados y los podáis ver juntos.

Para que las conozcas, las categorías de capacidades son:

1) Las capacidades cognitivas: son competencias relativas a cómo se procesa la información y afectan a cómo se aprende, cómo se razona, la capacidad de atención, si tienes una buena o mala memoria o cómo de fácil te resulta manejar el lenguaje.

Aunque al final de este documento, en el *Anexo 1*, podrás ver a título general qué capacidades son más necesarias para cada área de conocimiento, te detallamos a continuación cuáles son las más importantes:

- **Razonamiento Lógico:** es aquella capacidad que te ayuda a identificar categorías o conceptos, resolver analogías verbales y figurativas y a descubrir las leyes que ordenan series, tanto gráficas como simbólicas.

El razonamiento lógico resulta necesario para los estudios de las áreas llamadas “de ciencias” como Física, Matemáticas, Electrónica, Informática, Sonido, etc. Ahora bien, también es muy útil para la práctica de muchas profesiones, como

puede ser el trabajo que desarrolla un criminalista, un técnico de sonido o un cámara, entre otros.

Aquí te dejamos unos ejemplos para que veas a qué nos referimos y qué tipo de pruebas lo miden. ¿Te resultan fáciles o difíciles?

Las letras que hay dentro de la matriz de la izquierda siguen un orden lógico. Descubriendo ese orden sabrás las letras que deben ir en el lugar de la interrogación.

VW	KL	EF	PQ
ST	HI	?	YZ

A) NÑ B) RS C) UV D) GH

Letras contabilizadas en la matriz:
ABCDEFGHIJKLMNÑOPQRSTUVWXYZ

¿Qué figura debe ir en el lugar de la interrogación?

A) B) C) D)

Cada conjunto de figuras está asociado a otro conjunto de tres letras siguiendo una lógica. Fíjate bien en las asociaciones dadas y elige la opción con las figuras que deberían ir en el lugar de la interrogación.

▲ = DOR ■■ = POF ■■ = POL ▲▲▲ = DIF ▲▲ = DIL

■■■ = ?

A) DIR B) DIL C) POR D) POL

Los puntos de esas fichas de dominó están ordenados según una lógica. Trate de averiguar esa lógica y diga qué ficha debería estar en el lugar de la ficha con interrogaciones.

RESPUESTAS

A)	B)	C)	D)

- **Comprensión Verbal:** es la facilidad para entender el significado de las palabras, las frases, los discursos, es decir, la soltura en el manejo del vocabulario, tanto oral como escrito.

Esta aptitud es fundamental en las áreas llamadas tradicionalmente “de letras”, pero también en aquellas que tengan que ver con el trato o la relación con los demás, por ejemplo, la venta de productos, marketing, turismo, servicios socio-culturales,...

Ejemplos:

¿Qué concepto completa mejor esa analogía?

a	dinero
b	acreedor
c	préstamo
d	deuda

septentrional es a meridional como deudor es a ?

¿Qué palabra no pertenece al mismo conjunto atendiendo a su significado?

a	herencia	b	donativo	c	propina	d	regalo
---	----------	---	----------	---	---------	---	--------

¿Qué concepto está mejor definido?

a	misterio	b	mito
c	secreto	d	tabú

Definición
lo que no puede comprenderse ni explicarse racionalmente

- **Razonamiento numérico:** es el que te da rapidez y seguridad en el cálculo, en la resolución de problemas básicos y en la comprensión de los símbolos matemáticos que aparecen en los planteamientos de los problemas.

Un buen razonamiento numérico es muy importante para el área áreas ciencias pero también es muy importante para otras ramas, como por ejemplo las relacionadas con la administración y gestión, la economía, la dirección de empresas, el comercio, etc.

Ejemplos:

¿Qué número continúa esa serie?. Si no es ninguna de las opciones elige D) "otro número".

8-20-10-24-12-28...?

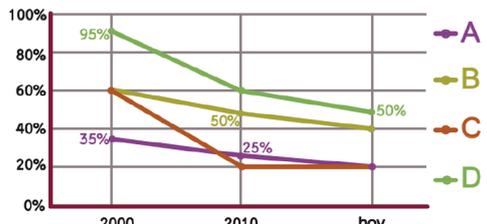
A) 16 B) 14 C) 10 D) Otro número

El siguiente gráfico representa el porcentaje de su capacidad al que se encuentran cuatro embalses, hoy, en el año 2010 y en el año 2000. La capacidad total de cada embalse es la siguiente:

Embalse A = 160 hm ³	Embalse B = 40 hm ³
Embalse C = 90 hm ³	Embalse D = 60 hm ³

¿Qué embalse tiene más agua a día de hoy?

A) Embalse A B) Embalse B
C) Embalse C D) Embalse D



Embalse	2000	2010	hoy
A	35%	25%	20%
B	60%	50%	50%
C	60%	20%	20%
D	95%	60%	50%

Si te pregunto, para el primer caso de los ejemplos, ¿en qué columna la X es mayor?

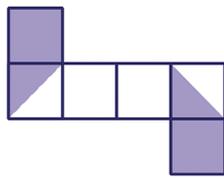
Para el segundo, ¿puedes calcular la solución con facilidad o te parece que es complicado?

- **Organización Perceptiva / Razonamiento Espacial:** es la capacidad para comprender la rotación en el plano y en el espacio de las figuras geométricas, lo que te permite entender el volumen y posición de cada figura, así como su relación con las demás.

Esto es especialmente interesante si quieres estudiar arquitectura, diseño, algunas ingenierías, artes plásticas y, aunque te parezca mentira, ¡es muy importante en el deporte!

Ejemplos:

¿Cuál puede ser el resultado de plegar esta figura de seis caras formando un cubo?



a



b



c



d

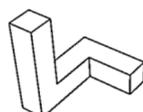


¿Cuál de esas cinco figuras es diferente de las demás?
Deberás girarlas con tu imaginación para descubrir cuál es la figura diferente.

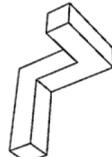


Giros 3D

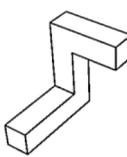
A)



B)



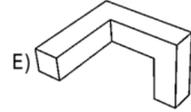
C)



D)



E)



¿Qué figura resulta de superponer las figuras modelo de la izquierda?
La respuesta puede estar girada.

Modelo



+



a



b



c



d



Como te decíamos anteriormente, las capacidades llamadas cognitivas pueden tener mayor peso específico para unos estudios que para otros. Pero también es importante tener en cuenta otros aspectos, como el **estilo de aprendizaje** que tiene cada uno y el **método de estudio** que utiliza.

2) Estilo de aprendizaje: Cuando queremos aprender algo cada uno de nosotros, utilizamos nuestro propio método, que en realidad es un conjunto de estrategias, habilidades y técnicas con las que nos sentimos más cómodos. Tu estilo de aprendizaje es tu manera de aprender las cosas. Conocerlo, te va a dar una información muy útil sobre si tienes éxito para lo que te propones o si tendrías que cambiar algunos aspectos.

Para descubrir tu propio estilo y sacarle el mayor partido, puedes plantearte las siguientes cuestiones:

- a) Soy de los que prefiero estudiar de memoria más que confiar en mi capacidad de razonamiento
- b) Prefiero trabajar individualmente, porque trabajar en grupo no me gusta
- c) A mí que me dejen de teorías, lo que me hace entender las cosas es por su aplicación práctica
- d) Me siento más cómodo preparando los contenidos con detalle, no me gusta improvisar
- e) Al preparar los exámenes uso técnicas de estudio (leo de forma pausada, subrayo, hago esquemas, etc.)
- f) Al preparar los exámenes soy más bien soy caótico
- g) Habitualmente reservo un tiempo fijo diario o semanal para hacer los deberes, no me dejo llevar por las circunstancias

La forma en que te enfrentes a tus estudios, cómo te organizas, si basas tus aprendizajes en tu buena memoria o si tu fuerte es resolver problemas o hacer ejercicios más manipulativos, son factores que deberías considerar a la hora de elegir tus estudios. Lógicamente no es lo mismo estudiar por ejemplo, Sonido (para lo que te será muy útil un razonamiento lógico porque hay mucha física), que Administración y Finanzas (donde la base es el razonamiento numérico), Electromecánica de Vehículos (que requiere aptitudes espaciales) o Turismo, donde las aptitudes verbales son parte fundamental, por ejemplo.

3) Rendimiento académico: las calificaciones escolares son reflejo de las evaluaciones y/o exámenes donde demuestras tus conocimientos sobre las distintas áreas de conocimiento y sirven de forma objetiva para comprobar tu inclinación hacia las distintas materias.

Este sencillo gráfico te ayudará a saber dónde están tus mejores rendimientos. Contesta con sinceridad, sólo eso te ayudará a reflexionar.

Normalmente, ¿cómo son tus notas? (marca con una x)

	CIENCIAS	HUMANIDADES	ARTISTICAS	OTRAS
	Matemáticas	Lengua	Música	Informática
	Física	Literatura	Interpretación	Dibujo
	Química	Historia	Danza	técnico
	Biología	Geografía	Deporte	Tecnología
		Filosofía		
		Idiomas		
Siempre buenas				
Buenas				
Regulares				
A veces malas				
Siempre malas				

Repasar con objetividad tu rendimiento escolar en las distintas áreas, te permitirá reflexionar sobre qué asignaturas te resultan más sencillas. Hay alumnos que consideran las matemáticas como muy fáciles, les gustan y sacan buenas notas. En cambio, para otros, les cuesta entenderlas aunque se esfuercen y, por último, puede haber otros que entendiéndolas no les atraigan y sus notas no sean tan buenas como debieran.

El rendimiento académico te puede dar una información objetiva sobre tus capacidades, pero no siempre es determinante. También hay alumnos a los que aparentemente no les motiva nada, pero para un análisis completo es fundamental identificar aquello que más te motiva. En todos nosotros existe algo que nos gusta, así que busca bien, ¡seguro que lo encuentras!



BLOQUE 2. QUÉ ME GUSTA: INTERESES Y AFICIONES

No cabe duda de que todos tenemos cosas que nos interesan tanto como para que se conviertan en una afición. Lo que se trata de descubrir aquí es si en realidad, esa afición es tan fuerte como para que pueda llegar a ser tu profesión de futuro. En un proceso en el que estás decidiendo cuáles van a ser tus estudios, conviene que analices cómo de profundo es tu interés en esa afición. Si es algo que realmente te apasiona y se te da bien, lo ideal sería que se convirtiera en tu futura profesión. Lo que debes tener también presente, es que una profesión no es incompatible con otras aficiones, de ahí la importancia de que puedas distinguir unas de otras.

En el *Anexo 2* podrás encontrar la descripción de las principales familias profesionales. Para identificar cuál encaja mejor con tus intereses te damos algunos ejemplos de cuestiones que puedes plantearte. ¿Con cuál de las siguientes afirmaciones te sientes más identificado?

1. Disfruto con la naturaleza y estar al aire libre. Cuido del medio ambiente y pienso que los mares, los bosques, los cultivos, las montañas, los ríos, el viento, etc. pueden ofrecer muchas soluciones para hacer más fácil la vida actual
2. Soy bueno negociando. Controlo mis gastos. Me fijo en los anuncios y me sé los artículos de moda
3. Estoy fuerte, soy rápido, vaya, muy bueno haciendo deporte
4. Me encanta viajar y disfruto aprendiendo idiomas
5. Sigo los programas de cocina de la televisión y me gusta estar entre fogones
6. Soy el “manitas” de la casa, me gusta arreglar lo roto y entiendo con facilidad cómo funcionan las cosas. También sé cómo mantenerlas en buen uso.
7. Llevo un pequeño artista dentro, mis manos están conectadas con mi cerebro y trabajan en equipo. Soy creativo, me gusta inventar cosas.

8. Resuelvo con facilidad los problemas informáticos que se me presenten. Me resulta intuitivo manejarlos con los dispositivos multimedia, aunque sea el último modelo.

9. Me preocupo por el bienestar de los demás y me siento bien si les ayudo.

10. La forma de vestir, de peinarse, la imagen que proyectamos me parece un tema importante y creo que es un campo divertido.

Hay personas que saben con certeza qué estudios quieren seguir, pero también puede ocurrir que después de todo este análisis, no tengas claro qué te gusta o si realmente hay algo que te gusta. Lo ideal es conjugar afición, vocación y elección profesional, porque ello nos permite estar motivados para conseguir los objetivos que nos hayamos marcado con más facilidad. Aunque no sepas qué te gusta ahora mismo, dedicar tiempo a conocerte y ser sincero con las conclusiones, te permitirá identificar en qué tipos de estudios podrás encajar mejor y así, también conseguir lo que te propongas. Date tu tiempo.

Como curiosidad, tus intereses y preferencias por estudiar o prepararte para una profesión en concreto, es lo que los expertos llaman desarrollo vocacional.



BLOQUE 3: CÓMO ME VEO Y CÓMO ME VEN

A veces, sin darnos cuenta, la forma que tenemos de ser o la opinión que nuestros amigos tienen de nosotros, cobra más importancia de lo que creemos. En este grupo hay tres conceptos básicos que te ayudarán a entender cómo te valoras y cómo lo hacen los demás, que son:

- **Autoconcepto y Autoestima:** El autoconcepto es el conjunto de percepciones, ideas u opiniones que el individuo tiene de sí mismo; independientemente de que sean falsas o verdaderas, objetivas o subjetivas. La autoestima, es el valor concreto que le damos a esas percepciones. Seguro que conoces gente que tiene un alto concepto de sí mismo y otros que, por el contrario, ven con más claridad sus aspectos negativos que los positivos.
- **Habilidades sociales:** Las habilidades sociales son las conductas necesarias para interactuar y relacionarse con los demás de forma efectiva y mutuamente satisfactoria. Pero no sólo es importante tener habilidades sociales, sino ponerlas en práctica en la situación adecuada. Esta adecuación de las conductas al contexto es lo que se denomina competencia social.

Recuerda que las personas pueden ser: asertivas, pasivas o agresivas: Lo ideal es tender hacia la conducta asertiva que es aquella que no agrede ni se somete a la voluntad de otras personas, sino que manifiesta sus convicciones y defiende sus derechos. Son personas que quieren conseguir sus metas pero sin dañar a otros y que, además, son capaces de expresar sus emociones y sentimientos.

- **Autocontrol:** El autocontrol es la capacidad para regular y controlar nuestros impulsos y nuestras emociones, principalmente, en situaciones difíciles o novedosas.

Evidentemente, el hecho de poseer un buen autoconcepto y una buena autoestima, tener una adecuada competencia social y un alto control emocional, va a favorecer nuestro equilibrio y estabilidad personal. Debes preguntarte y ser consciente de en qué medida dispones de estas características, porque son un elemento clave para que tengas éxito en tu futura profesión. Como no todas requieren los mismos rasgos, es importante que te informes de cómo es en realidad el desempeño de cada trabajo y que imagines si tu forma de ser realmente encaja en él.

Por ejemplo, si eres una persona tímida, profesiones como relaciones públicas, venta de productos o guía turístico, probablemente no sean tu mejor elección. Pero si tienes buen control emocional y mucha empatía y a priori te desenvolverás con facilidad en la enseñanza, la asistencia sanitaria o la gestión de emergencias.

Los expertos llaman **motivaciones vocacionales** a los intereses, las realizaciones y las expectativas que se tienen respecto al mundo académico y profesional. Una cosa es desear algo (y no hacer nada para conseguirlo) y otra muy distinta, estar motivado e intentar conseguir lo que se pretende.

Cuando uno quiere **tomar decisiones acertadas**, y más si son importantes, debe saber cuáles son sus metas personales, laborales, pero también saber de dónde parte o qué ha hecho en relación a ellas. En el *Anexo 3* te facilitamos un esquema para que puedas anotar (esto te servirá también en la toma de decisión) las investigaciones que has hecho y las dudas que te surjan sobre cada posibilidad. Recuerda que tanto el orientador como tu familia son personas que pueden ayudarte a encontrar más información o a resolver algunas de tus dudas. ¡Estarán encantados de hacerlo!

BLOQUE 4: ENTORNO EN EL QUE VIVO

Como a todos, el entorno y las personas que nos rodean nos influyen de alguna forma y es importante ser conscientes de ello. Concretamente, existen cuatro grupos que seguramente son importantes en tu vida y en tu decisión:

- Tu familia (especialmente tus padres)
- Tu grupo de amigos más cercanos
- El centro escolar al que acudes (profesores y compañeros)
- La situación del mercado laboral, esto es, las posibilidades de encontrar un trabajo al acabar tus estudios

4.1 Influencia de tu Familia: es evidente que la familia tiene una influencia muy directa en las decisiones vocacionales. En unos casos, los padres te dejan elegir libremente, sin opinar; en otros el apoyo a lo que decidas es incondicional o puede que en tu caso tus padres te dirijan hacia lo que ellos les gustaría que hicieras (porque alguno de tus padres ejercen esa profesión, porque creen que hay más salidas laborales, etc.) o les hubiera gustado ser a ellos mismos.

Ten en cuenta que cuando la decisión es subjetiva, es decir, que está basada en una influencia externa, puede que en realidad el proyecto no sea tanto el tuyo si no el de las personas que han influido en tu decisión. Exponer las dudas a tus padres y familiares es bueno, pero en última instancia no olvides que el que debe elegir eres tú.

4.2 Tus Amigos: El grupo de pares es muy importante, sin embargo debes elegir tu propio camino. Decide tú. Es posible que tus amigos hayan elegido otras opciones y estas pueden ser distinta a la que tú quieres. Se tú mismo, es tu futuro, es tu proyecto, no el de ellos ni el del grupo.

4.3 El centro educativo: Aquí vas a poder recibir toda la ayuda y la orientación que necesites. Podrás contar con el orientador, el tutor y el jefe de estudios a tu disposición. Son profesionales que te conocen y te darán una visión más académica. Es posible que puedan darte una orientación distinta a la que tú

piensas. Escúchales, su opinión es importante, pero al final, la decisión la tienes que tomar tú. Con respecto a tus compañeros, ellos también te podrán ayudar, pero lo mismo que con tus amigos, elige tú. Hasta ahora os lo habéis pasado muy bien, podéis seguir siendo grandes amigos, pero el camino también puede ser distinto a partir de ahora y no pasa nada por ello.

4.4 El mercado de trabajo: Las posibilidades de acceso al mundo laboral pueden ser distintas dependiendo de donde vivas, en función de lo que hayas estudiado, etc. Es bueno conocer este apartado tan importante. Tienes que saber que el acceso al mundo laboral va a depender de la situación económica de cada país, por lo tanto, cuanto más específico y especializado sea tu currículum, más posibilidades vas a tener. Especialízate en algo que te guste, trabaja duro e intenta ser “el mejor”. Tus conocimientos y experiencias deben, en la medida de lo posible, permitirte que te diferencies de los demás.

Es importante que investigues y te preocupes por saber:

- ✓ Qué profesiones están siendo ofertadas
 - Porcentaje de acceso laboral en mi área de interés
 - Porcentaje de paro
- ✓ Posibilidades de trabajo en la zona o ciudad de residencia
- ✓ Grado de especialización necesario para optar a un puesto de trabajo
- ✓ Oferta de trabajo fuera de tu país.

Te adjuntamos algunas páginas web donde podrás encontrar este tipo de información. También es útil que puedas charlar con gente que ya están trabajando, ya que te podrán contar de primera mano cómo es su día a día laboral y las posibilidades laborales de ese sector.

<http://www.ine.es/>

<http://www.expansion.com/emprendedores-empleo/empleo.html>

http://www.empleo.gob.es/es/estadisticas/mercado_trabajo/

<http://www.hays.es/Gu%C3%ADa-Mercado-Laboral-2015/index.htm>

Los expertos llaman **cognición vocacional** a las ideas que tú tienes sobre el mundo laboral y, en concreto, sobre aquellas ocupaciones que te interesan; es decir, lo que piensas sobre lo que es el trabajo, las actividades que se realizan, la preparación que hace falta, el tipo de vida que se lleva, etc., sobre las profesiones que más te llaman la atención.



BLOQUE 5: QUÉ QUIERO SER (Mi futuro profesional)

El proyecto de vida que tú tengas también ayuda a que sepas quién eres, cómo eres y que así puedas plantear metas a corto, medio y largo plazo en las diferentes áreas de tu vida. Es la dirección que una persona marca para su propia existencia. Un proyecto de vida supone la elección de ciertas direcciones y la exclusión de otras. Es saber qué objetivos y metas me marco.

Las siguientes preguntas pueden ayudarte a identificar tus prioridades:

- Importancia del dinero: creo que el dinero es un medio pero no un fin
- Me gustaría ser mi propio jefe
- Prefiero tener un horario fijo
- Quiero un trabajo que me apasione, no importa el resto de cosas
- Me conozco: sé mis defectos y virtudes, sé hasta dónde podría llegar en mi futuro
- Creo que podría trabajar en cualquier lugar del mundo
- Me gustaría no trabajar
- Me preocupa que la sociedad mejore

Revisa estos planteamientos por si te pueden ayudar.

¿Qué es lo que esperas de TU FUTURO?:

1. Conseguir prestigio y reconocimiento, esto es, ser una persona socialmente importante e influyente, con una buena posición, valorada y apreciada por los demás.
2. Obtener un beneficio económico, es decir, ganar mucho dinero por mi trabajo y vivir cómodamente sin preocupaciones económicas de ningún tipo.
3. Poder ayudar a las personas, trabajar en favor de otros y cooperar en la solución de sus problemas, tanto en el ámbito individual como social.
4. Poder desarrollar mi creatividad, haciendo o imaginando nuevas formas de hacer las cosas, participando en actividades innovadoras para dar respuesta a los retos del futuro.

5. Tener una seguridad y estabilidad en mi empleo, de forma que pueda estar tranquilo de que no me van a despedir ni a bajarme el sueldo.
6. Tener la convicción de realizar algo útil e importante, pensar que con mi trabajo estoy contribuyendo al bien común de la sociedad y a mejorar este mundo en el que vivimos.
7. Tener la oportunidad de hacer muchas cosas diferentes y no hacer trabajos monótonos o rutinarios. Quiero dinamismo y actividad variada.
8. Poder trabajar directamente con personas, comunicarme y relacionarme con otros, trabajar en grupo en lugar de individualmente
9. Ser responsable de otros y dirigir su trabajo, tomar decisiones que afecten a lo que tienen que hacer los otros y decidir cómo lo tienen que hacer para lograr objetivos
10. Desarrollar una actividad profesional excitante, experimentar nuevas sensaciones, exponerme a retos y peligros (físicos o económicos) que me hagan disfrutar todo el tiempo de lo que hago sin aburrirme nunca
11. Tener un horario cómodo, poder disponer de tiempo de ocio para dedicarme a mis intereses y aficiones de tiempo libre (música, lectura, viajes, familia, amigos,...)

BLOQUE 6. QUÉ MERECE LA PENA (Los valores): Es muy importante que tu proyecto y metas profesionales, vayan en paralelo con tu proyecto personal, tu propio plan de vida.

En realidad, todos tenemos un sistema de valores, de cosas que nos parecen correctas o no. Los valores que tu tengas, que posiblemente estén próximos a con los que has sido educado, tanto en tu familia como en tu entorno escolar y social, son lo que le da sentido a tu vida.

Para identificarlos, puedes plantearte cuestiones similares a las siguientes que te ayudarán a reflexionar:

- ✓ Cómo voy a desarrollar mi proyecto de vida y cómo quiero contribuir a mejorar la sociedad.
- ✓ Si me gusta ayudar a los demás sin tener en cuenta lo económico
- ✓ El afán de hacer dinero es lícito siempre y cuando se haga de forma ética
- ✓ Sobre todo, lo importante es ocuparse de uno mismo, sin que me preocupen los demás
- ✓ Estoy dispuesto a compartir mis conocimientos y descubrimientos



BLOQUE 7. REFLEXIÓN FINAL

A lo largo de estas páginas hemos querido acompañarte y darte algunos pequeños trucos para ayudarte en la identificación de las cosas que se te dan bien, te atraen o encajan mejor con tu forma de ser y ver la vida. Es verdad que eres muy joven y que, en general no es fácil tomar decisiones tan importantes.

Pero debes pensar que la reflexión para conocerte mejor siempre te servirá de utilidad, también para otras cosas de la vida y que, aunque es muy bueno que comentes tanto las ideas que tengas como tus dudas con tus profesores, tu orientador, tu familia y los amigos, la última palabra te corresponde a ti, ya que eres el verdadero dueño de tu vida.

Tampoco olvides que tienes derecho a equivocarte, no es lo ideal, lógicamente, pero si comienzas unos estudios y ves que no se corresponde con lo que esperabas o que te resultan imposibles de asumir, siempre puedes cambiar de opción. Esa experiencia siempre te ayudará a conocerte mejor y a madurar.

Te deseamos mucho éxito. Estamos convencidos de que todos tenemos un talento especial para algo, solo se trata de que puedas descubrirlo y disfrutar con él.

ÁREAS DE CONOCIMIENTO Y APTITUDES (ANEXO 1)

A continuación te presentamos las ramas de conocimiento que están vinculadas a los estudios superiores.

Se recoge una breve relación de estudios y una descripción de las capacidades generales y aptitudinales que se requieren para esos estudios.

ÁREA SOCIAL, JURÍDICA Y ECONÓMICA

CC. Sociales

CC. Económicas y Empresariales

CC. de la Información

CC. Jurídicas

CC. de la Enseñanza

Capacidades y aptitudes generales: Sensibilidad social, aptitud para las relaciones y contactos interpersonales, capacidad para hablar en público, fluidez verbal y uso del lenguaje, razonamiento y comprensión verbal, memoria auditiva y visual, así como capacidad de análisis y de negociación, flexibilidad y sentido crítico.

ÁREA DE ARTES Y HUMANIDADES

CC. Humanas y del Lenguaje

Enseñanzas Artísticas

Artes Plásticas y Diseño

Capacidades y aptitudes generales: Sensibilidad humanística, espíritu crítico y respeto por los usos y costumbres sociales, fluidez verbal y uso del lenguaje, memoria visual y auditiva, capacidad de síntesis, de análisis, de atención y percepción, destreza manual y creatividad.

ÁREA DE CIENCIAS Y CIENCIAS DE LA SALUD

CC. Exactas y Experimentales

Sanidad

Capacidades y aptitudes generales: Capacidad de percepción y atención, capacidad de análisis, síntesis, creación e innovación, rigurosidad y atención al detalle, memoria visual y auditiva, razonamiento lógico, aptitudes numéricas y espaciales, facilidad de abstracción, inclinación hacia la investigación, gusto por los acontecimientos científicos, interés en el desarrollo humano y adaptación a las nuevas tecnologías.

ÁREA DE ESTUDIOS TÉCNICOS - Ingenierías

Arquitectura

Edificación y obra civil

Electricidad y electrónica

Fabricación mecánica

Instalación y mantenimiento

Industrias extractivas

Transporte y mantenimiento de vehículos

Capacidades y aptitudes generales: Aptitudes mecánicas, capacidad de percepción y atención, de creación e innovación, aptitudes espaciales, capacidad de análisis, sentido práctico, aptitud numérica, rigurosidad y atención al detalle, razonamiento lógico y sentido de la organización y del método.

CAMPOS PROFESIONALES (ANEXO 2)

A continuación podrás conocer las características más destacadas de veinte campos profesionales. Descubre qué técnicas emplea cada sector, con qué estudios superiores se relaciona cada familia y las profesiones a las que podrás acceder desde cada uno de ellos.

1.- CIENCIAS EXPERIMENTALES

Interés por aprender, descubrir y demostrar nuevas teorías y técnicas dentro del campo de las ciencias. Este campo tiene que ver con las tareas de laboratorio, la experimentación, la comprobación de hipótesis y la interpretación y comprobación de los fenómenos de la Naturaleza.

Estudios universitarios: Matemáticas, Biología, Geología, Física y Química.

Ciclos Formativos de Familias Profesionales de: Química, Energía y Agua, Industrias Extractivas o Seguridad y Medio Ambiente

Profesiones como: Meteorólogo, consultor de investigación y desarrollo (I+D+i), astrónomo, estadístico, biólogo, genetista o auxiliar técnico de laboratorio.

2.- INGENIERÍAS

Interés por profesiones relacionadas con estudios universitarios politécnicos desde la perspectiva del análisis y fundamentación teórica de las actividades tecnológicas.

Estudios universitarios: Arquitectura, ingenierías en sus diferentes especialidades: Informática, Aeronáutica, Telecomunicaciones, Industrial, Caminos, Naval.

Profesiones como: Arquitecto, Ingeniero en sus diferentes especialidades o controlador aéreo.

3.- TÉCNICA APLICADA

Interés por profesiones relacionadas con el ámbito tecnológico e industrial. Tiene que ver con la creación y empleo de maquinaria, reparación o utilización de herramientas, trabajo manual y solución de problemas técnicos.

Ciclos Formativos de Familias Profesionales de: Informática; Electricidad y Electrónica; Fabricación Mecánica, Edificación y Obra Civil, Madera y Mueble, Mantenimiento de Vehículos, Mantenimiento y Servicios a la Producción, Vidrio y Cerámica.

Profesiones como: Técnico Informático; Instalador Electricista; Técnico de reparaciones y mantenimiento electrónico; Carpintero, Fontanero, Mecánico/a (Avión, Barco, Automoción), Constructor, Operario de la Construcción (Albañil, Solador...), Delineante, Topógrafo, Transportista (Camionero, Taxista, Repartidor...), Piloto de Aviación Civil.

4.- SANIDAD

Interés por profesiones relacionadas con la prevención, diagnóstico, curación y conservación de la salud tanto física como mental de las personas o los animales.

Estudios universitarios: Medicina en alguna de sus diferentes especialidades: Psicología Clínica, Enfermería, Fisioterapia, Veterinaria, Farmacia.

Ciclos Formativos de Familias Profesionales de: Sanidad.

Profesiones como: Médico de familia, Pediatra, Cirujano, Dentista, Psiquiatra, Enfermero, Fisioterapeuta, Auxiliar de enfermería, Veterinario o Farmacéutico.

5.- ECONOMÍA Y NEGOCIOS

Interés por las profesiones relacionadas con actividades económicas, la administración de empresas y la labor comercial, bursátil y financiera así como por manejar y ser capaz de llevar negocios.

Estudios universitarios: Administración y Dirección de Empresas, Economía, Investigación y Técnicas de Mercado (Marketing), Gestión y Administración Pública.

Profesiones como: Gerente, director comercial, director de contabilidad, director de marketing, director de banco, auditor financiero, investigador de mercado,...

6.- ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS

Interés por profesiones relacionadas con el ámbito del sector servicios caracterizadas por su componente administrativo, financiero y comercial de tipo práctico. Se relacionan con la contabilidad, la administración, la gestión y los tratamientos burocráticos, entre otros.

Estudios universitarios: Administración y Dirección de Empresas, Marketing y Económicas.

Ciclos Formativos de Familias Profesionales de: Administración y Gestión, Comercio y Marketing.

Profesiones como: Dependiente de comercio, cajero, contable, interventor de banca, agente inmobiliarios, administrativo, secretario, agente comercial o telefonista.

7.- DERECHO Y ASESORAMIENTO

Interés por las profesiones relacionadas con el funcionamiento de la sociedad, la legislación, la administración de justicia y la política. Tiene que ver con elaborar

normas de convivencia y vigilar su cumplimiento, protegiendo a los ciudadanos de quienes no las obedecen.

Estudios universitarios: Derecho; Ciencias Políticas y de la Administración; Relaciones laborales.

Profesiones como: Abogado, Juez, Fiscal, Notario, Procurador, Asesor Fiscal, Consultor Jurídico, Jefe de Personal, Político o Diplomático.

8.- PROTECCIÓN Y SEGURIDAD

Interés por las profesiones dedicadas a la defensa y seguridad de las personas, labores relacionadas con el ámbito de los cuerpos y fuerzas de seguridad del Estado y autonómicos, administraciones locales y empresas privadas. Tienen que ver con disciplina y mando, dirigir y ordenar a personas, así como aceptar y obedecer órdenes de una autoridad superior.

Estudios de Formación Profesional: Seguridad y Medio Ambiente

Profesiones como: Militar del Ejército profesional en sus diferentes escalas y categorías, Policía Nacional autonómica o local, Guardia Civil, funcionario de prisiones, agente de seguridad privada, técnico de protección civil, bombero forestal o técnico de emergencias de las fuerzas armadas.

9.-HUMANÍSTICO-SOCIAL

Interés por las profesiones relacionadas con la producción cultural, investigación y creación literarias, con estudiar y conocer el pasado y presente del pensamiento y la historia de la humanidad.

Estudios universitarios: Geografía, Historia, Filosofía, Sociología, Antropología Social y Cultural, Humanidades, Biblioteconomía y Documentación.

Profesiones como: Escritor, historiador, bibliotecario, documentalista o sociólogo.

10.- COMUNICACIÓN

Interés por las profesiones relacionadas con la información a través de los medios de comunicación social y con la creación de productos multimedia.

Estudios universitarios: Publicidad, Periodismo y Comunicación Audiovisual

Ciclos Formativos de Familias Profesionales de: Imagen y Sonido.

Profesiones como: redactor, periodista, locutor de radio, presentador de TV, operario de reprografía, técnico de packaging, diseñador gráfico o técnico en preimpresión digital.

11.- ENSEÑANZA Y ORIENTACIÓN

Interés por las profesiones relacionadas con la educación, desarrollo, orientación y ayuda a otras personas.

Estudios universitarios: Pedagogía, Psicología Educativa, Psicopedagogía, Magisterio, Educación Social y Trabajo Social.

Ciclos Formativos de Familias Profesionales de: Servicios Socioculturales y a la Comunidad.

Profesiones como: orientador escolar, maestro de primaria o secundaria, técnico en formación en la empresa, educador de ocio y tiempo libre o trabajador social.

12.- ATENCIÓN PERSONAL:

Interés por las profesiones relacionadas con servicios de atención y contacto con personas y grupos.

Estudios universitarios: Turismo.

Ciclos Formativos de Familias Profesionales de: Hostelería y Turismo, y Servicios socioculturales y a la Comunidad

Profesiones como: gerente de hotel, agente de viajes, recepcionista, conserje, relaciones públicas, animador turístico, guía turístico, animador comunitario, monitor de tiempo libre, asistente de personas con discapacidad o mediador ocupacional.

13.- IDIOMAS

Interés por las profesiones relacionadas con el estudio y uso de la lengua y de otros idiomas.

Estudios universitarios: Traducción e Interpretación o Filología en sus distintas especialidades.

Profesiones como: traductor, intérprete o profesor.

14.- CINE Y TEATRO

Interés por las profesiones relacionadas con interpretación, creación artística en cine, teatro y televisión.

Estudios universitarios: Arte Dramático.

Profesiones como: guionista, actor, cámara, montador, fotógrafo, realizador o personal de doblaje.

15.- MÚSICA

Interés por las profesiones relacionadas con la composición, interpretación musical, vocal o corporal.

Estudios universitarios: Historia y Ciencias de la Música.

Ciclos Formativos de Familias Profesionales de: Artes Gráficas, Imagen y sonido

Profesiones como: compositor, instrumentista, bailarín, coreógrafo, disc-jockey, técnico de sonido o cantante.

16.- ARTES PLÁSTICAS

Interés por las profesiones relacionadas con actividades artísticas, color y forma de objetos. Gusto por manifestar pensamientos o sentimientos a través de actividades como la pintura, escultura, etc.

Estudios universitarios: Bellas Artes, Conservación y Restauración, y Diseño.

Ciclos Formativos de Familias Profesionales de: Artes Plásticas y Diseño, Artes Gráficas, y Artes y Artesanías

Profesiones como: escenógrafo, restaurador artístico, decorador, dibujante, escaparatista o artista fallero.

17.- ESTÉTICA

Interés por las profesiones relacionadas con la atención y cuidado de la imagen corporal de las personas.

Ciclos Formativos de Familias Profesionales de: Imagen Personal y Textil.

Profesiones como: maquillador, diseñador de moda, modelo, peluquero, estilista, zapatero, modista, sastre o tapicero.

18.- ACTIVIDAD AGROPECUARIA

Interés por profesiones relacionadas con el sector primario: agrario-forestal, ganadería, pesca y minería.

Estudios universitarios: Ingenierías de Agrónomo, Montes, Minas, Industrias Forestales, Ciencias del Mar o Ciencias Ambientales.

Ciclos Formativos de Familias Profesionales de Agricultura y Ganadería, Actividades Marítimo Pesqueras e Industrias Alimentarias.

Profesiones como: agricultor, ganadero, maderero, pescador, piscicultor o vitivinicultor.

19.- DEPORTE

Interés por profesiones relacionadas con la práctica y/o la enseñanza de actividades gimnásticas y deportivas en todos los periodos de edad.

Estudios universitarios: Ciencias de la Actividad Física y del Deporte; Magisterio en Educación Física.

Ciclos Formativos de Familias Profesionales de: Actividades Físico-Deportivas.

Profesiones como: deportista, entrenador, árbitro, preparador físico, profesor de educación física, monitor deportivo, animador, indicador o guía turístico

20.- FUERZAS ARMADAS

Interés por el ejército, la policía o la guardia civil. Este tipo de enseñanzas se realizan directamente en las academias de cada sector.

MI PLAN VOCACIONAL (ANEXO 3)

MI PLAN VOCACIONAL	
ESTUDIOS/PROFESIÓN QUE MÁS ME INTERESA:	
Son estudios de:	Ciclos Formativos de Grado Básico <input type="checkbox"/> Ciclos Formativos de Grado Medio <input type="checkbox"/> Ciclos Formativos de Grado Superior <input type="checkbox"/> Grado o Licenciatura <input type="checkbox"/> Otros <input type="checkbox"/>
Materias Básicas de esos estudios:	
Otros conocimientos o destrezas que me vendrán bien (Idiomas, Informática, Orientación Espacial, etc.):	
Ciudad donde puedo estudiarlo: _____ Centro: _____	¿Qué tipo de Centro es? Público <input type="checkbox"/> Privado <input type="checkbox"/>
Tengo que cambiar de domicilio o ciudad	Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
La dificultad de estos estudios es:	Muy alta <input type="checkbox"/> Alta <input type="checkbox"/> Media <input type="checkbox"/> Baja <input type="checkbox"/> No lo sé <input type="checkbox"/>
Mi familia está de acuerdo con estos estudios o profesión:	Mucho <input type="checkbox"/> Algo <input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> No lo sé <input type="checkbox"/>
El coste económico de los estudios es:	Alto <input type="checkbox"/> Medio <input type="checkbox"/> Bajo <input type="checkbox"/> No lo sé <input type="checkbox"/>
Cuando termine me gustaría poder realizar los trabajos y actividades profesionales siguientes:	<ul style="list-style-type: none"> • • •
Mis dudas y preocupaciones principales son:	<ul style="list-style-type: none"> • • •

FP

DESCÚBRELA

Es una iniciativa de:



FUNDACIÓN
ATRESMEDIA

y

Fundación
MAPFRE