



Comité Privado de
Asistencia a la Niñez



Construyendo
Futuro
Sueña, camina y transforma



Fundación
Fraternidad
Medellín

El arte de conocerse

Cartilla de Orientación Vocacional



Presentación

Esta cartilla da continuidad al proceso de acompañamiento en definición de proyecto de vida y orientación vocacional, desarrollado por el programa **Construyendo Futuro** del Comité Privado de Asistencia a la Niñez PAN.

Con este documento buscamos que los estudiantes de los grados de intervención (noveno, décimo y once) que no tienen fácil acceso a Internet, cuenten con las herramientas prácticas que les ayuden a identificar y fortalecer sus habilidades y competencias personales y laborales.

Realizado por

Programa de Orientación Vocacional y Proyecto de Vida
Construyendo Futuro

Comité Privado de Asistencia a la Niñez PAN,
en alianza con la Fundación Fraternidad Medellín

Esta cartilla hace parte del ciclo de estrategias implementadas por el programa Construyendo Futuro para dar continuidad al acompañamiento de nuestros estudiantes durante la declaratoria del estado de emergencia económica, social y ecológica por la Covid-19.



1. Metas, sueños y preferencias



¿Cómo alcanzarlas?

Para cumplir tus metas y sueños debes tener constancia, disciplina y una mente positiva, las cuales te ayudarán a mantener la motivación, a no rendirte y a lograr lo que anhelas.

¿Estás listo?

¡Seguro sí!

¿Qué se necesita?

La motivación y el deseo de éxito estarán siempre unidos; estos te darán seguridad cuando te plantees los objetivos necesarios para lograr tus metas personales, académicas o laborales. Si logras establecer una motivación interna (deseos específicos, búsqueda de conocimiento... etc.) o externa (recompensas, satisfacción de padres... etc.), desarrollarás en ti cualidades que te diferenciarán de los demás y te mantendrán centrado en el éxito



¿Para qué nos sirve?

La motivación es una fuerza interna o externa que nos permite mantener un interés continuo en las acciones que nos llevan a alcanzar el éxito, a cumplir nuestros sueños o a suplir nuestras necesidades.

2. Transición, vida y desarrollo

¿Qué es?

La transición a la vida adulta es un proceso multidimensional que incluye el inicio de la vida laboral, la participación social en la comunidad y la emancipación de la familia. Para asumir este proceso de cambio sin muchas dificultades, los jóvenes deben reconocer los cambios que se presentan durante la transición.



¿Cómo nos afectan estos cambios?

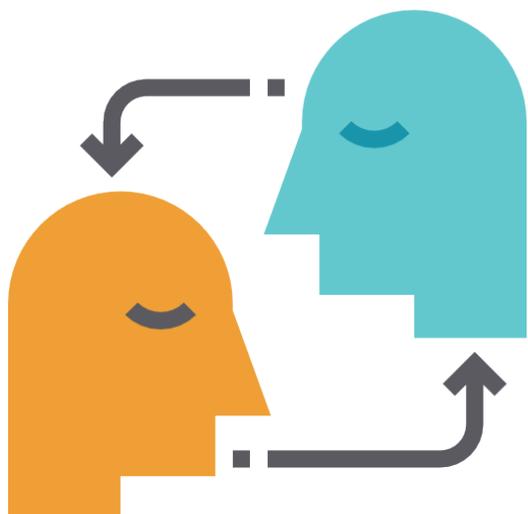
Las transiciones a la vida adulta no solo afectan nuestra apariencia física y cognoscitiva (como vemos e interactuamos con el mundo), también se caracteriza por una serie de eventos o sucesos como la finalización de la escuela (colegio), el primer empleo, el ingreso a la educación superior, la formalización de relaciones afectivas (matrimonio o uniones libres), pasar de la dependencia a la independencia económica y habitacional (hogar propio), que en esencia no son eventos generalizados: cada joven elige, o se ve obligado a seguir, una trayectoria que finalmente lo convertirá en adulto.

Estrategias de afrontamiento

Al **crecer**, el individuo será **adulto** y trabajará para ello, desarrollando el compromiso, la empatía y la responsabilidad por sí mismo y dejará atrás dependencias y sobreprotecciones de la infancia... es iniciar a actuar de manera diferente.



3. Empatía y relaciones interpersonales



Empatía

Es la capacidad de ponerse en el lugar del otro y saber lo que siente o incluso lo que puede estar pensando.

Relaciones interpersonales

Son un conjunto de conductas que nos permiten interactuar y relacionarnos con los demás de manera efectiva y satisfactoria.



¿Para qué nos sirven?

Somos capaces de controlar los impulsos, razonar, escuchar al otro, permanecer tranquilos y optimistas frente a las adversidades, regular el estado de ánimo y gozar de buenas relaciones.

4. Competencias, habilidades y aptitudes



Competencias

Son una combinación de **capacidades, habilidades y actitudes** que se forman de diversas maneras. Son una agrupación de conocimientos que integran la comprensión, la **responsabilidad** y el **desarrollo de diversas actividades**.



Habilidad

Cualidades que permiten realizar **tareas y actividades** con **eficiencia** y **eficacia**.



Aptitud

Capacidades y disposiciones para realizar, con buen desempeño, alguna actividad, es decir, **tiene una dimensión de potencial**.



Actitud

Es la **disposición emocional y comportamental** que tienen las personas para realizar cualquier actividad.

5. Habilidades sociales

¿Qué son?

Las habilidades sociales nos permiten organizar y definir nuestros objetivos, ejecutar tareas y compartir **ideas, emociones, sensaciones** y **opiniones** con los otros de un modo adecuado a la situación, buscando **resolver problemas inmediatos** y minimizar la probabilidad de **futuros problemas**.

¿Para qué nos sirven?

Para iniciar un diálogo o un intercambio de ideas como presentarse, saludar de modo habitual, preguntar sobre lo que otros han dicho e introducir nuevos temas de conversación.

¿Cómo usarlas?

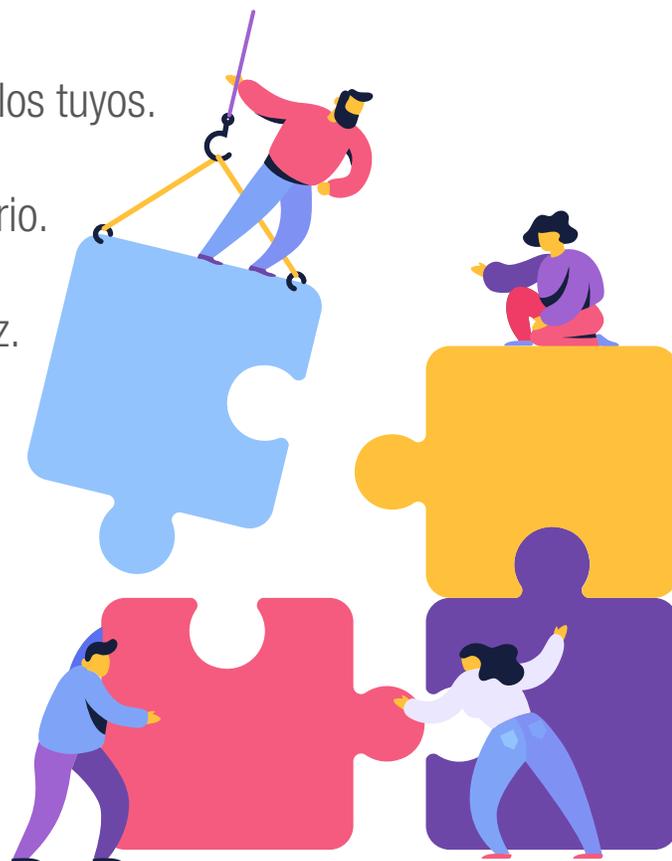
Prestando atención a quien está hablando, entendiendo y comprendiendo lo que el otro dice, además podemos emplear las habilidades sociales para solicitar ayuda cuando se nos presente alguna dificultad y hacerlo de la forma adecuada, sin miedos o penas y libres de ansiedad.



6. Responsabilidad social y personal

Para ser responsable socialmente...

- Respeta los derechos del otro y no abuses de los tuyos.
- Participa de acciones comunitarias y sé solidario.
- Participa en el logro y mantenimiento de la paz.
- En cualquier lugar, cuida de los espacios comunes, recuerda que su uso es para todos.
- Sé empático con el otro.
- Realiza acciones que procuren el cuidado colectivo de la naturaleza.



¿Para qué nos sirve?

La responsabilidad social implica que nos **comprometamos** como individuos miembros de una sociedad o empresa a **contribuir voluntariamente a la construcción de una sociedad más justa**, donde se preserven las buenas condiciones de nuestro entorno o comunidad.

8. Competencias del Siglo XXI

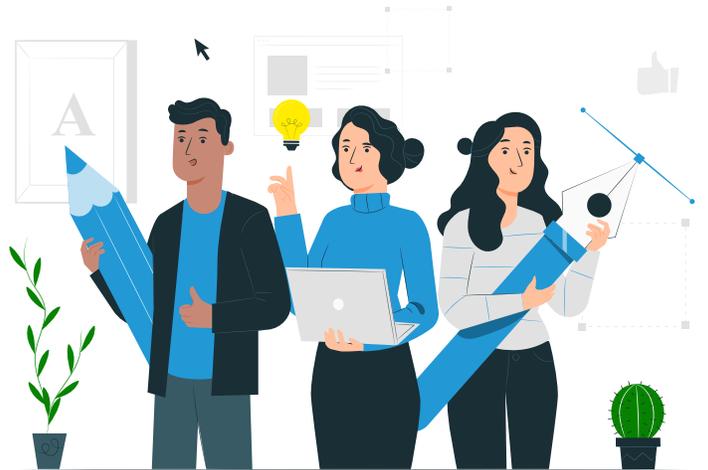
Llamamos Competencias del Siglo XXI a las **destrezas, conocimientos y actitudes** necesarias para enfrentar exitosamente los **retos de esta época**, y que nos invitan a reformular nuestras principales aspiraciones en materia de aprendizaje, haciéndolas más relevantes.

Maneras de pensar

Aquí se destacan las capacidades para generar **ideas originales, interpretar situaciones** desde diferentes perspectivas y **generar soluciones**.

Herramientas para trabajar

Capacidad de **explorar, crear y comunicarse** por medio del **uso de las tecnologías como herramientas**, así como la capacidad de **acceder a la información de forma crítica** y utilizarla de manera creativa.



Herramientas para trabajar

Aquí están las destrezas de **comunicación y colaboración**, que hacen parte de la expresión adecuada de ideas y pensamientos.

- La facilidad para transmitir y comprender mensajes.
- La habilidad para mantener diálogos efectivos.
- La capacidad para trabajar con otras personas que tienen un objetivo en común.

9. Profesión, ocupación y oficio

¿Qué es la vocación?

- Lo que quieres hacer.
- Lo que te apasiona.
- Se siente satisfacción al realizarlo.
- Se hace por gusto y no por obligación.
- Fácilmente puede lograr la felicidad laboralmente.
- Placer personal.
- Lo que te gusta.



Profesión

La profesión requiere de un **grado determinado de cursos académicos formales**. El ejemplo más claro de profesión es cuando vas a una **Institución de Educación Superior** y te especializas en una carrera específica (bien sea técnica, tecnológica o profesional) a través de un proceso de enseñanza y aprendizaje, donde logras con esfuerzo y dedicación obtener un **título o diploma**.

Oficio

Los oficios se **aprenden de la experiencia** diaria mediante la observación y la práctica. Para aprenderlo, **no es necesario realizar una formación formal**, se puede acudir a cursos cortos para especializar el conocimiento adquirido en la práctica. El oficio se relaciona más con **trabajos manuales** o trabajos en los que **se aprende mientras se está trabajando directamente**.

Ocupación

Es la **tarea o función** que se desempeña en el trabajo, puede estar o no relacionada con la profesión. Ejemplo: Un contador que puede tener la ocupación de gerente o director de un área.

Exploremos la orientación vocacional

A continuación encontrarás actividades que te ayudarán a conocerte a ti mismo en la construcción de tu proyecto de vida.

1 Descubre en la siguiente sopa de letras, las herramientas que te ayudarán a desarrollar competencias del Siglo XXI.



RECUERDA:

La empatía es la clave para transformar tu aprendizaje

a	u	t	o	n	o	m	i	a
e	m	p	a	t	i	a	c	i
b	c	r	p	d	x	b	e	t
s	d	i	a	l	o	g	o	a
i	n	t	e	r	n	e	t	p
n	o	i	s	i	c	e	d	m
h	a	b	i	l	i	d	a	d
c	o	m	u	n	i	c	a	r

2 En una hoja reciclable o en tu cuaderno de notas personales, responde las siguientes preguntas:

- ¿Cómo practicas la responsabilidad social en tu comunidad?
- ¿Por qué consideras importante la responsabilidad social para fortalecer tu proyecto de vida?
- Comparte con nosotros tres compromisos que tengas con la sociedad.

Ve consignando la información recolectada en un cuaderno, puedes llamarlo "Mi vida, mi proyecto". Más adelante, esta información nos dará muchas pistas para seguir trabajando.

3 Te proponemos dialogar con tus padres o personas significativas sobre:

- ¿Cuáles creen que son tus habilidades y gustos (intereses)?
- ¿En qué momentos han visto que haces uso de esas habilidades? ¿Cómo se relacionan con tus intereses?
- ¿Cuáles creen que son tus sueños y metas?
- ¿Cómo te ven a futuro, en 5 años?

4 **Hablemos de habilidades sociales:** En la página 7 hablamos de las habilidades sociales, enfatizando en la función que juegan en las interacciones que tenemos todos los días. Ahora te invitamos a realizar una pequeña tarea de simulación, basada en hipótesis: **¿Qué harías si...?**

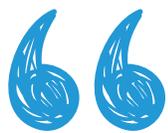
Pero antes, es fundamental explicar que las relaciones entre personas pueden ser medidas... **sí, medidas**... como si usáramos un termómetro, pero en este caso no mediremos la temperatura corporal sino las **posturas, estilos o comportamientos** que adoptamos en la interacción con los otros.

1. Persona asertiva: Son capaces de analizar el contexto o situaciones, de manera que puedan defender sus propios intereses y opiniones al mismo tiempo que respetan que los demás tengan los suyos.

2. Persona pasiva: Ante cualquier situación suelen responder de manera insegura, prefieren que otros tomen las decisiones para luego acogerse a ellas, suelen anteponer el bienestar de los demás al suyo. Acuden a conductas como quedarse callados, ceder al deseo de otros, cargarse con tareas o actividades que no son propias.

3. Persona agresiva: Suelen utilizar conductas de presión con los demás buscando ridiculizarlos o hacerlos sentir mal. Consideran que sus deseos u opiniones son más importantes que la de los otros, por lo cual se imponen a través de conductas agresivas, bien sean verbales o físicas.

Ahora, te invitamos a analizar y evaluar una situación desde cada uno de los estilos expuestos e imagina cómo reaccionarías desde cada uno. Trata de asociarlo o relacionarlo con momentos que hayas vivido con tus padres, amigos o personas significativas para ti.



Tus padres te han prometido regalarte algo que te gusta mucho si tus notas académicas mejoran significativamente al finalizar el año. Una vez llegado a este periodo, tus papás se dieron cuenta que cumpliste con lo prometido, mejorando incluso en el comportamiento y la relación con profesores y compañeros. Ellos, contentos de tu resultado; te manifiestan todo su orgullo y aprecio, pero te informan que por cuestiones económicas no podrán cumplir con su parte del trato en el momento y, quizás, mas adelante lo puedan hacer. **¿Qué harías?**



Asertividad:

Pasividad:

Agresividad:

5 ¿Recuerdas las preguntas que resolvimos con ayuda de nuestros padres o personas significativas? ... ¿Sí? ... perfecto, en este momento vamos a volver a hacer uso de ellas, pero esta vez seras tú quien las responda valiéndote de un proceso simple de exploración personal.

¿Preparados? ... ¡Vamos a ello!

Recuerda tomar nota en tu cuaderno "Mi vida, mi proyecto".



- ¿Cuáles creo que son tus habilidades y gustos (intereses)?
- ¿En qué momentos he hecho uso de esas habilidades? ¿Cómo se relacionan con tus intereses?
- ¿Cuáles crees que son tus sueños y metas?
- ¿Cómo te ves a futuro, en 5 años?

Tips para responder:

1. Piensa en actividades o tareas que te generen sensaciones de agrado y satisfacción (por ejemplo, trabajar en cultivos con mi papá me pone contento).
2. Piensa en acciones o actividades que realices con facilidad a comparación de otras personas y otras personas lo hayan resaltado (por ejemplo, resolver problemas matemáticos, redactar textos, dibujar, etc.).

6 El mapa de sueños: Una vez hayas finalizado la exploración y escrito en tu cuaderno los resultados, te queremos invitar a planear un viaje, uno donde el protagonista serán tus sueños y metas. Para ello, vas a necesitar:

Listado de sueños: Lo que quieres hacer, los lugares que quieres visitar, las cosas que te gustaría tener... revisa la página 3 (por ejemplo, estudiar tecnología en desarrollo de software).

Convierte ese listado de sueños en metas: analiza cada sueño desde su aplicación real, es decir, desde los recursos físicos, de conocimiento, económicos y de tiempo que requieren para ser llevados a cabo (ejemplo: para estudiar desarrollo de software debo conocer el funcionamiento básico de un computador, conocer la diferencia entre hardware y software, habilidades para el uso de tecnologías, habilidades matemáticas, debo conocer las Instituciones de Educación Superior que ofertan esa carrera, cuánto tiempo debo estudiarla, su costo, su campo de acción o lugares donde podría trabajar, si debo o no irme lejos de casa, etc.). Una vez tengas listo tu análisis, selecciona cuáles sueños puedes llevar a la acción.

Una vez tengamos los sueños que se convertirán en metas, vamos a pasar a darles un tiempo de ejecución (ejemplo: voy a iniciar la tecnología en desarrollo de software en 3 años) y vamos a señalar aquellas acciones necesarias para cumplir mis sueños (ejemplo: primero necesito desarrollar habilidades de matemáticas y de lógica, segundo, ampliar conocimientos sobre tecnología, tercero, buscar información de Instituciones de Educación Superior, etc.).



Ahora vamos a llevar toda nuestra exploración a un mapa, como una forma de graficar nuestro viaje, para ello vamos a necesitar:

- ✓ Una selfie o foto impresa donde estes solo.
- ✓ Imágenes que se relacionen con tus sueños convertidos en metas.
- ✓ Un pliego de papel periódico, Kraft o cartón.
- ✓ Colores o vinilo.
- ✓ Colbón o cinta.
- ✓ Materiales que tengas disponible.

Una vez tengas listos los materiales, vamos a dar inicio a nuestro mapa

Divide nuestro listado de sueños convertidos en metas en 7 áreas:

1. **Académico** (relacionado con opciones de estudio y aprendizaje).
2. **Laboral** (cómo y dónde te visualizas trabajando).
3. **Espiritual** (valores y creencias que hacen parte de tu existencia).
4. **Social** (espacios que quieres habitar, personas con las que quieres estar y acciones que puedes emprender por tu comunidad).
5. **Económico** (cómo proyectas tu situación financiera).
6. **Familiar** (con quién o quiénes quieres compartir tu existencia, compartiendo tu vida).
7. **Personal** (cómo te ves a ti mismo).

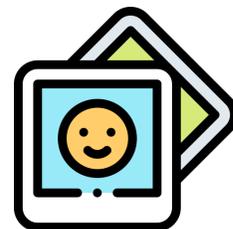


En este momento pasamos al mejor momento, ahora sí vamos a plasmar nuestra exploración en el mapa. En la página anterior dejamos un pequeño ejemplo.

Lo primero será disponer un espacio de nuestra casa para ubicar el material y tener todo a la mano. Ahora, vamos a abrir completamente el pliego de papel periódico, Kraft o cartón.

En la parte superior del pliego vamos a escribir **“Mi Mapa de sueños”**

En la parte central vamos a ubicar nuestra foto, recuerda que tú eres tanto viajero como guía. Del centro saldrán todos los caminos que unirán tus sueños (mira el ejemplo).



Comienza a ubicar las imágenes en el pliego de papel en el orden que desees, ve escribiendo el sueño (listado de sueños convertidos en metas) y área (académico, laboral, económico, social, espiritual, personal y familiar) asociada a cada imagen.

Bajo cada imagen escribe el tiempo de ejecución y los recursos físicos, conocimiento, económicos y de tiempo necesarios para llevar a la acción ese sueño.

Decora a tu gusto el mapa, dale vida y estilo.

Por último, pégalo en un lugar visible, será nuestra forma de mantener presente los sueños, motivarnos para la acción y poder ir construyendo el camino para llegar a su realización.

Recuerda que no se trata de dejar de soñar, se trata de soñar con los pies en la tierra.

**Solo hay una manera de
mantener una alta motivación
y una marca duradera:
honrar lo que es importante
para ti.**

José Prado García

Bibliografía

Competencias para (con)vivir en el siglo XXI. Cuadernos de Pedagogía. Romero, M., & Turpo, O. (2015). Serious Games para el desarrollo de competencias del siglo XXI. Revista de educación a distancia(34), 2-22.

Caballo, V. (2007, segunda edición). Manual de evaluación y entrenamiento de las Habilidades Sociales.

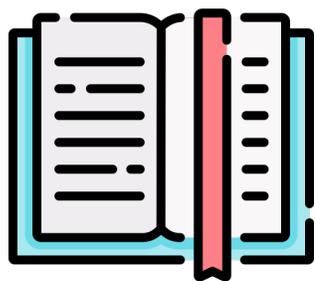
Costales, Yanorki, y Fernández. (2014). Algunas consideraciones teóricas sobre las Habilidades Sociales. Revista información científica, 87(5),949-959.

Jorge Carlos Sanabria, Margarida Romero. (2020). Competencias del siglo XXI: en proyectos co-tecnocreativos. Bachillerato a distancia, 16-25. Madrid, España: siglo XXI.

Serra, E., Gómez, I., Pérez-Blasco, J. y Zacarés, j. (1998). Hacerse adulto en familia: una oportunidad para la madurez. en M. J. Rodrigo y J. Palacios (coords.): familia y desarrollo humano. págs.141-160. Alianza editorial. madrid.

Vargas:, C. G. (2010). La Responsabilidad social: una práctica de vida. Bogotá: Corporación Universitaria Minuto de Dios. UNIMINUTO.

Xavier A. Vélez-Romero, E. D.-L. (2016). Los diferentes tipos de responsabilidad social y sus implicaciones éticas . Dominio de las Ciencias , 117-126.



Cibergrafía

<https://logrosperu.com/blog/actualidad/diferencia-entre-profesion-y-vocacion-2259>

<http://www.pastoraljuvenil.es/vocacion-y-profesion-para-que-y-como-educamos-2/>