

ORIENTACION VOCACIONAL Y PROYECTO DE VIDA

Qué es la orientación vocacional

La vocación es el conjunto de respuestas o manifestaciones de la persona vinculadas a la elección y al desarrollo de unos estudios, de una carrera o de una actividad laboral, es decir, al desarrollo de un proyecto profesional y de vida.

La madurez en la elección vocacional

Los elementos que condicionan la madurez vocacional son los siguientes:

- **Autoconcepto realista y positivo** de las propias capacidades y de las posibilidades de preparación e inserción laboral.
- **Conocimiento de las propias motivaciones e intereses.**
- **Conocimiento de la oferta educativa y laboral.**
- **Expectativa de control del futuro profesional**, a través de una reflexión crítica y autónoma.
- **Estrategias de decisión**, frente a la incertidumbre o al conflicto con las personas de su entorno.
- **Compromiso con la elección realizada.**

El proyecto de vida

La elección vocacional es uno de los temas más importantes y relevantes para los jóvenes; se trata de una decisión que marcará sus vidas en mayor o menor medida. Por ello es imprescindible la realización de un proyecto profesional y personal, es decir, un proyecto de vida.

Estructurar proyectos de vida sobre la ignorancia y la desinformación resulta peligroso, ya que conduce a la persona a afrontar situaciones que generan frustración

Para elaborar un proyecto de vida hay que partir de la propia realidad, de la situación personal, analizando entre otros aspectos los siguientes:

- **Cómo soy:** rasgos de mi comportamiento, cualidades, limitaciones, dificultades, expectativas.
- **Dónde estoy:** ambiente en que me desenvuelvo.
- **Con quién vivo:** personas con las que convivo y comparto mi tiempo y que pueden influir en mi vida.
- **Cómo vivo:** estilo y forma de vida.
- **Que valores tengo:** lo que me impulsa a obrar de una determinada manera.

A modo de ejemplo, proponemos un **esquema de proyecto de vida**:

Mi situación	<ul style="list-style-type: none">- Mis capacidades y/o puntos fuertes- Mis limitaciones y/o debilidades
Autobiografía	<ul style="list-style-type: none">- Cuáles han sido mis éxitos y mis fracasos- Quiénes han sido las personas que han tenido mayor influencia en mi vida y de qué manera- Cuáles son mis intereses- Qué ha influido significativamente en mi vida- Cuáles han sido las decisiones más relevantes en mi vida
Rasgos de mi personalidad	<ul style="list-style-type: none">- Enumera los 6 aspectos que más te gustan y los 6 que más te disgustan respecto a:<ul style="list-style-type: none">. tu aspecto físico. tus relaciones sociales. tu vida emocional. tus capacidades cognitivas. tus preferencias vocacionales
Quién soy	<ul style="list-style-type: none">- Cuáles son las condiciones que facilitan mi desarrollo personal- Cuáles las condiciones que lo frenan- Cuáles son mis emociones- Qué cualidades tengo
Quién quiero ser	<ul style="list-style-type: none">- Cuáles son mis sueños- Cómo seré capaz de realizar lo que quiero- Qué obstáculos me encuentro- Qué soluciones tengo
Mi plan de vida	<ul style="list-style-type: none">- El propósito de mi vida es...- Análisis de mi realidad: qué necesito, qué puedo hacer, cuál es mi situación actual...