

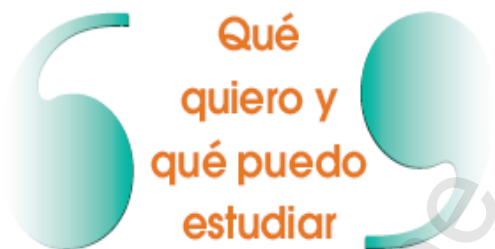
Vocacional



ORIENTACIÓN

En nuestra pasada edición les presentamos una serie de esquemas que muestran un método a seguir, para encontrar respuesta a las interrogantes

Autoconcepto y elección vocacional



En esta edición daremos continuidad al tema tratando la relación entre autoconcepto (o concepto de sí mismo (a)) y la elección vocacional.

El concepto que se tiene de sí mismo (a) tiene mucha relación con el proceso de elección vocacional; si es positivo y objetivo lo facilita, si no es así, le resta validez y hasta puede bloquear el camino para su definición.

Orientación Vocacional



Revisaremos en este espacio los componentes del autoconcepto para facilitarle su proceso de exploración personal.

Autoconcepto: sus componentes básicos

1. Conocimiento de sí mismo (a)

Tiene que ver con la posibilidad de describirse de la manera más real y objetiva posible, en los aspectos esenciales de su ser: gustos, preferencias, habilidades, fortalezas, debilidades, prejuicios, valores.

Se relaciona directamente con tener noción de la forma de ser y de reaccionar (autoconciencia). Es un sentimiento interior que permite reconocerse, conocer la propia vida y ante todo, el propio sentido de la vida.

2. Autoestima

Tiene que ver con la aceptación de sí mismo (a), con quererse, aceptarse con sus cualidades, defectos y limitaciones, con hacerse respetar, con la seguridad y confianza en sí mismo (a) para salir adelante en la vida y afrontar retos.

3. Autocontrol

Es saber manejar los propios sentimientos, permaneciendo la persona serena y tranquila para afrontarlos y para recuperarse rápidamente de los negativos.

4. Autonomía

Tiene que ver con la capacidad para tomar decisiones en forma independiente, con resolver los propios problemas en lugar de buscar a otros para que lo hagan y con manejar la presión que ejerce el medio cuando se hace una escogencia.

AUTOCONCEPTO

¿Cómo me veo?

¿Cómo quisiera verme?

¿Cómo creo que me ven los otros?

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Producto de esta reflexión, tener conciencia que entre mayor sea la coincidencia entre estas opiniones se favorece:

▼ **La comunicación y la inserción social:** pienso, digo y actúo de cierta forma y los demás me perciben así también; por lo que la retroalimentación del entorno valida mi decisión.

▼ **El logro de metas:** si me veo de cierta manera, con determinadas características y quisiera verme mejorando mis condiciones, superándome, sin perder de vista lo esencial de mí ser, eso indica aceptación de mí mismo (a), confianza y seguridad, lo que reforzará el planteamiento y concreción de las metas.

▼ **La autonomía:** para tomar decisiones de manera independiente, que sin duda es un aprendizaje que se generalizará para las otras decisiones importantes de la vida.

▼ **La reafirmación de la personalidad:** que significa aceptación, seguridad y el poder darse a valer ante los demás.