



# Orientación Vocacional

En la CIMA es una guía vocacional, que pretende convertirse en una herramienta de orientación para que sus lectores reconozcan su vocación. Pero, ¿qué es vocación? según algunos diccionarios y autores es la "inclinación o interés que una persona siente en su interior para dedicarse a una determinada forma de vida (carrera) o un determinado trabajo". Es importante mencionar que la orientación vocacional es un proceso, no siempre sencillo, que tiene como algunos de sus objetivos, el que la persona elabore un concepto adecuado de sí mismo, que además explore diferentes posibilidades y finalmente que tome decisiones al respecto. Para que este proceso sea exitoso, se requiere de un compromiso por parte de la persona.

Cualquier escogencia en nuestras vidas requiere o involucra un proceso más o menos complejo que se denomina toma de decisiones (TD). En nuestra vida cotidiana tomamos decisiones constantemente, algunas que tendrán efectos pasajeros, como por ejemplo decidir el desayuno que vamos a ingerir, o que ropa nos vamos a poner y otras con implicaciones de largo alcance, como por ejemplo escoger una carrera. Pero ¿qué subyace a esta TD? Es igual en todos nosotros?. Diferentes disciplinas como la neurociencia, la neuropsicología y la psicología, por mencionar solo algunas, se han dedi-

cado, a lo largo de los años a estudiar la TD y cómo se modula.

La definición de la TD, como todo, ha evolucionado al pasar de los años. Tversky y Kahneman en 1981, la definieron como "la selección de una alternativa dentro de un rango de opciones existentes, considerando los posibles resultados de las selecciones realizadas y sus consecuencias en el comportamiento presente y futuro" y más recientemente Wang en 2008, define la TD como "el procesamiento cognitivo que se realiza en una situación en la que debe evaluar varias características para establecer cuál de las alternativas cumple con las expectativas, metas o intereses, derivando un proceso reflexivo o una conducta a seguir de ellas".

En resumen, extraemos de ambas definiciones que la toma de decisiones implica escoger entre una serie de opciones y tratar de visualizar las consecuencias de dicha escogencia en nuestro comportamiento y vida futura. Es un proceso cognitivo y como tal involucra la activación de nuestro cerebro. Existen numerosos estudios que han tratado de identificar las regiones cerebrales involucradas en la TD y hay consenso en que los lóbulos frontales de la corteza, específicamente la corteza prefrontal, se constituyen en un centro fundamental de regulación de nuestras escogencias. A esta región,



## Toma de decisiones y emociones, dos procesos relacionados

llega información de diversas áreas, algunas evolutivamente recientes y de otras más antiguas o ancestrales, como lo es el sistema límbico.

El sistema límbico ya se encuentra bien definido anatómicamente desde los peces y está mucho más desarrollado en otros vertebrados, como los mamíferos, incluyendo al ser humano. Aunque el sistema límbico cumple diversas funciones, que varían según la especie, una de las más importantes en todas las especies, es la que tiene que ver con las emociones y el recuerdo de ellas. El sistema límbico recibe información de los órganos de los sentidos y les da un significado, que conocemos como percepción. Todos nosotros podemos ver el mismo estímulo, como por ejemplo un atardecer (sensación), pero el efecto que dicho atardecer produce en cada uno de nosotros, varía de acuerdo con nuestra vida, cambia con nuestras experiencias; es por tanto individual (percepción).

Pero ¿cómo se relacionan las emociones con todo esto? Según algunos autores las emociones "son reacciones psicofisiológicas, que representan modos de adaptación de la persona cuando percibe algo, sea una persona, un objeto o un recuerdo. Muchos han sido los intentos por clasificar las emociones y por crear jerarquías. Estas clasificaciones también han cambiado con el tiempo pero hay algunos autores que mencionan que las emociones incluyen tres factores fundamentales: 1. La valencia, que puede ser positiva o negativa, 2. La intensidad: es decir si esa valencia positiva o negativa es grande o pequeña y 3 y más recientemente si la emoción involucra a terceros.

la razón. Sin embargo ya para 1957 Simón basándose en los efectos de las emociones en procesos como el aprendizaje y el recuerdo, planteó la teoría de la racionalidad limitada, en la que se decía que aunque la razón es importante en la toma de decisiones, la emoción subyace a esa razón. Hoy día ya no parece haber discusión sobre si las emociones afectan o no la TD, es decir estamos de acuerdo en que no hay razón que no esté de alguna manera "contaminada" de un poco o de mucha emoción (recomiendo el libro de el Error de Descartes, 1994, del autor Antonio Damasio, para profundizar sobre el tema).

La discusión hoy en día se centra más en qué tanto esas emociones tendrán un efecto positivo o negativo en nuestra TD. La regulación emocional se convierte en un factor importante en la ecuación. Algunos autores dicen que la TD se da por una regulación que depende de dos factores, la intuición, que parece ser inconsciente y la razón que sería la parte consciente del proceso. Se propone que para una TD apropiada debe haber un equilibrio entre ambas. La emoción (intuición) muy a menudo rige nuestro comportamiento y decisiones, pues es un proceso que no requiere de gran interpretación, es a menudo automático y sigue, según algunos, la ley del menor

Demos un ejemplo sencillo para intentar aclarar cada uno de estos factores, valencia: pasé el examen de admisión de la UCR, esto tendrá una valencia positiva, intensidad: ¿es muy positivo o no? Depende de si me esforcé mucho, de si es la única opción que tengo y este resultado ¿involucra a terceros?, ¿otras personas están interesadas en que pasara la prueba? Mis papás querían que yo entrara a la UCR. Como puede verse los tres factores están íntimamente relacionados entre sí y dependerán de la persona, las emociones son individuales y se modifican por factores internos y externos.

Hagamos de cuenta que me enteré de que gané el examen de la UCR el mismo día que terminé con mi pareja, ¿generará en mí la misma emoción que si me hubiera enterado en otras circunstancias? Entonces las emociones no dependen solo de la persona, sino también de la situación, y esta situación cambia, al igual que cambia la persona a lo largo de su vida. En la vida todo es dinámico, nada está como se dice "escrito en piedra". Y como lo mencionara en otro artículo que escribí para esta misma revista (N° 73, del 2015) los cambios son posibles gracias a la plasticidad de nuestro cerebro, que nos permite adaptarnos a los ambientes y situaciones cambiantes y responder de una mejor manera en cada momento particular.

Pero ¿cómo se relaciona la toma de decisiones con las emociones? Por los años 1940 se creía que las emociones no afectaban la TD, que esta dependía únicamente de

esfuerzo (o sea requiere una menor carga cognitiva). Mientras que la razón requiere análisis, predicción de consecuencias y calcular más cada uno de los eventos asociados. Es importante mencionar que la razón también es más susceptible que la intuición de ser influenciada por terceros: padres, amigos, profesores. Todos ellos y generalmente de manera bien intencionada, dan su opinión al respecto de alguna situación o elección particular que debamos hacer. Es de agradecer y debe escucharse atentamente, pero también es importante reconocer y tener claro que al final de todo, la decisión que tomemos a quién más va a "afectar" es a nosotros mismos y además tendremos que enfrentar las consecuencias todos los días. Por esa razón la decisión tomada no solo debe incluir la razón y todos aquellos elementos que la sustentan, como por ejemplo, para ese trabajo hay muchos puestos de empleo, en esa profesión se gana mucha plata y hay grandes incentivos salariales adicionales. Pero y ¿si no me gusta? (emoción). Imagínense tener que levantarse todos los días para ir a estudiar o a trabajar en algo que no nos gusta. ¿Es el salario suficiente incentivo? ¿Es la comodidad en el transporte lo que debe determinar definitivamente nuestra decisión? Nadie puede contestar esa pregunta más que nosotros mismos. La respuesta es in-

dividual y como se mencionó anteriormente, depende de mis condiciones en ese momento y de las proyecciones futuras que tenga. Ninguna decisión que tome en algún momento de la vida es definitiva, no debemos tener miedo a equivocarnos. Así como nuestro cerebro es plástico, el hombre, sus conductas y decisiones lo son también. A pesar de ello, y de que todo puede cambiar, nuestra toma de decisiones debe también incluir el factor tiempo. No parece ser apropiado para nadie y para ninguna empresa o institución, que cambiemos el trabajo o nuestra posición a cada rato. Las decisiones que tomemos deben ser informadas, pero sin dejar nunca de lado la parte emocional.

Nuestro cerebro tiene la capacidad de recibir información, de procesarla, de analizarla y regiones como la corteza prefrontal, gracias a sus múltiples conexiones con otras áreas cerebrales como el sistema límbico, nos ayudan a valorar toda esa información, la racional y la emocional y con ella sugerir o proponer una respuesta. El secreto



de una buena decisión está en lograr un equilibrio entre lo racional y lo emocional y poder de alguna manera medir las consecuencias y si dichas consecuencias llenan nuestras expectativas (racional) y cumplen con nuestros deseos (emocional).

### Agradecimiento

**Jaime Fornaguera Trias**  
Director Centro de Investigación en Neurociencias  
Profesor de Bioquímica, Escuela de Medicina, UCR.

