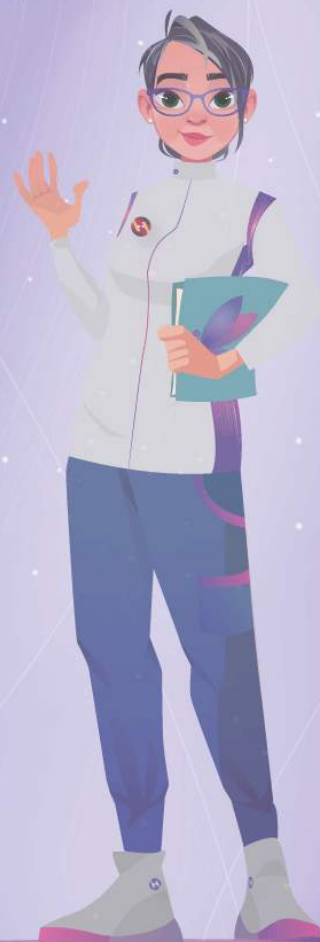


¡Tu Guía virtual hacía una mejor
Calidad de vida y Bienestar!

Consejo y tips para encontrar tu vocación

Este documento de pautas fue
realizado para ayudar a personas
con **síntomas leves a moderados**.

Si no estás seguro de cómo te
sientes, solicita una teleatención
de **Consejería Psicológica** con uno
de nuestros Psicólogos Clínicos.



VOCACIÓN

Puede ser una tarea bastante compleja encontrar nuestra vocación, por suerte si sigues un proceso organizado aumentarás tus posibilidades de tomar una buena decisión.

Antes elegir la carrera u oficio adecuados para ti, debes aprender sobre ti mismo. Conoce cuáles son tus valores, intereses, habilidades sociales y aptitudes, en combinación con tu tipo de personalidad, esto te ayudará a saber cuáles ocupaciones son más adecuadas para ti.

RECOMENDACIONES PARA ENCONTRAR TU VOCACIÓN

1. **Autoconocimiento.** Para esto necesitarás conocer tus:
 - **Objetivos:** ¿Qué quiero?
Para definir tus objetivos, utiliza estas preguntas como puntos de partida:
"¿Qué quiero de la vida? ¿Qué tipo de vida me imagino? "
"¿Qué quiero lograr? ¿Qué tipo de contribución o diferencia quiero hacer? "

Recomendaciones para plantear objetivos

Deben ser específicos, medibles, alcanzables, relevantes, y de duración determinada.



- **Intereses:** ¿Qué me gusta?, Que no me gusta Al descubrir lo que te interesa, te darás cuenta de que te motiva. Los intereses sirven principalmente para seleccionar, de una combinación de actividades potenciales, aquellas en las que es más probable que te involucres plenamente y disfrutes haciendo.
 - **Estilo de personalidad:** ¿Cómo pienso, siento y me comporto? Tu personalidad única se expresa a través de rasgos permanentes y patrones de respuesta característicos de pensamientos, sentimientos y comportamiento. Según tu temperamento natural, algunos trabajos, ocupaciones, entornos laborales y culturas empresariales pueden ser más adecuados para ti que otros.
 - **Aptitudes:** ¿Cuáles son mis puntos fuertes? Las aptitudes son talentos naturales medidos objetivamente. Revelan el potencial de una persona para adquirir las habilidades necesarias para realizar diversas tareas de manera competente.
 - **Valores:** ¿Qué es importante para mí? Los valores son los criterios por los que evalúa las cosas y actividades que son más importantes para ti en la vida y el trabajo. Sirven como una brújula, manteniéndote enfocado en lo que realmente importa mientras estableces prioridades y tomas decisiones.
2. **Haz una lista de ocupaciones para explorar.** En tu lista incluye cualquier ocupación que te parezca interesante. Pueden ser carreras que conozcas un poco y desees explorar más a fondo. Además, incluye profesiones sobre las que no sepas mucho, ya que puedes aprender algo inesperado de ellas que te parezca interesante.
 3. **Explora las ocupaciones en tu lista.** En este punto, lo ideal es que hayas logrado reducir tu lista a solo 10 o 20 opciones, considerando todo lo que aprendiste de ti en el punto 1. Ahora puedes obtener información básica sobre cada una de las ocupaciones de tu lista.
 4. **Crea una lista aún más corta.** Ahora que tienes más información, comienza a reducir aún más tu lista. En base en lo que aprendiste de tu investigación hasta ahora, comienza a eliminar las carreras que no te generaron interés. Deberías terminar con dos a cinco ocupaciones en tu lista reducida.

5. **Realiza entrevistas para conseguir más información.** Cuando solo te queden unas pocas ocupaciones en tu lista, comienza a investigar más a fondo. Intenta reunirte con personas que trabajan en las ocupaciones en las que estás interesado. Puedes pedirle ayuda a tus padres o profesores para encontrar la gente adecuada.
6. **Elija tu carrera u oficios.** Finalmente, después de hacer toda tu investigación, probablemente estés listo para hacer tu elección. Elige la ocupación que creas que te brindará la mayor satisfacción en función de toda la información que has recopilado. Ten en cuenta que puedes cambiar de opinión sobre tu elección, y repetir el proceso.

