



Taller de Orientación Vocacional

Ejercicios de autoexploración

Empecemos por algunos conceptos que son importantes recordar:

Destrezas o Talentos: aquellas cosas que se te hacen muy fáciles, las logras con facilidad y con poca práctica te salen muy bien, es como si de nacimiento ya venía contigo.

Habilidades: cosas que haces muy bien porque las has aprendido, las has practicado tanto que ya te salen naturalmente.

Intereses: todo aquello que capta tu atención lo suficiente como para que quieras permanecer en eso un rato, sin fastidiarte, te apasiona.

Descubro mis talentos y habilidades

Encontrar aquello en lo que me destaco puede ser muy difícil si no he pensado nunca sobre esto, o creo firmemente que no soy bueno para casi nada. Pero debes saber que todos tenemos talentos y habilidades que podemos desarrollar y convertir en nuestras fortalezas.

Ejercicio 1: Para descubrirlas en ellas, piensa sobre estas preguntas:

- ¿Qué cosas se me hacen muy fáciles de hacer?, desde el primer momento que lo intenté fue sencillo saber cómo hacerlo, y aprendí muy rápido.
- ¿Sobre qué temas he estudiado por mucho tiempo?, lo he practicado, he hecho formaciones extra.
- ¿Qué cosas puedo hacer con agrado, no es difícil ni tedioso para mí, porque me sale rápido?





- ¿De cuál tema he leído o estudiado tanto que tengo más información que otras personas?

- ¿De cuál habilidad he tenido profesor particular o clases?

Con estas respuestas puedes hacerte una idea de tus habilidades, ahora vamos a pensar sobre otras ideas que también te pueden servir, completa estas frases:

Me doy cuenta de que para mí es muy fácil hacer:

Mis familiares me dicen que soy muy bueno haciendo:

Mis amigos siempre me piden ayuda con:

En el colegio podía ayudar a mis compañeros a explicarles la materia:

Manejo mucha información que otras personas ni conocen de:

En los trabajos en grupo en el colegio, siempre prefería hacer:

Me siento muy cómodo/a cuando tengo que hacer:

Cuando hago _____ no tengo que pensarlo mucho, me sale natural y sin esfuerzo.

Si veo un video de YouTube sobre cómo hacer _____, inmediatamente tengo una idea muy clara de cómo hacerlo y me sale bien.

En el colegio, las materias/asignaturas en las que salía mejor eran:

En la clase de _____ casi nunca tenía que estudiar de lo fácil que era comprenderla.





Cuando jugaba de niño con otros, siempre se me hacía fácil jugar o ganar en:

He practicado tantas veces hacer _____
que ya me sale con mucha naturalidad.

Saquemos conclusiones: Lee de nuevo tus respuestas y piensa ¿qué tienen en común?

Escribe esas destrezas que se repiten:

Descubro mis intereses

No siempre tenemos claro lo que nos gusta, en ocasiones nos atraen demasiadas cosas, muy variadas, en otras puede que no me guste nada lo suficiente, pero es importante que consideres que todos tenemos gustos por algunas cosas o temas, no importa lo reducido y específico o lo amplio que estos sean.

Ejercicio 2: Para ayudarte a descubrirlos, piensa y completa estas frases:

- De entre todas mis tareas y responsabilidades, lo que prefiero hacer es:

- Me gustaría tener un amigo o amiga que le gustara hacer conmigo:

- Cuando estoy muy estresado o presionado, me gusta poder dedicarme un rato a:

- Las películas que más me gustan son las que tienen que ver con:

- Siempre he tenido ganas de hacer o aprender:

- Me interesan mucho los programas de tv sobre:

- Me encanta conversar sobre:

- En Instagram me gustan las cuentas de:

- Si pudiera tener un canal de YouTube lo haría de:





- Lo que más me divierte es:

- Me gustaría tener una cuenta no personal en Instagram para hablar de:

- De niño me encantaba jugar a que yo era:

- En YouTube me gustan mucho los videos de:

- Cuando era niño me imaginaba que de grande sería:

- A veces he pasado muchas horas de mi día haciendo:

- Me gustaría intentar:

- Sueño con poder hacer:

- Si tuviera muchísimo dinero, trabajaría de gratis haciendo:

Una vez más, piensa en lo que tienen en común todas tus respuestas, e intenta identificar los temas en los cuales coinciden tus intereses. Pueden ser varios o unos pocos, eso va a depender exclusivamente de ti, tu personalidad y tu forma de ser.

Las respuestas que diste, ¿a qué área de inteligencia pertenecen?, asígnale 1 punto a cada una, y anota los resultados en la tabla de MIS INTELIGENCIAS. Una respuesta puede corresponder a un área de inteligencia o a varias.

Ejercicio 3: Las asignaturas del colegio también nos ayudan con tu perfil. Completa el siguiente cuadro sobre cómo era tu rendimiento en el colegio, señala para cada asignatura las respuestas que correspondan, en cada asignatura tendrás 2 respuestas, una en cada sección (azul y rosa), por ejemplo, si te encantaba la asignatura y se te hacía muy fácil. En la columna final suma los puntos para cada asignatura:



MATERIA	Me encantaba	La pasaba bien, pero normal	No me gustaba para nada	Se me hacía muy fácil	Tenía que estudiarla para poder pasar	Puntuación total	Area
Castellano y literatura	2	1	0	1	0		Lingüística
Filosofía	2	1	0	1	0		Lingüística
Artes	2	1	0	1	0		Lingüística
Historia	2	1	0	1	0		Lingüística
Geografía	2	1	0	1	0		Lingüística
Idiomas (inglés, francés, alemán, etc)	2	1	0	1	0		Lingüística
Ciudadanía	2	1	0	1	0		Interpersonal
Psicología							Interpersonal
Diseño	2	1	0	1	0		Visoespacial
Contabilidad	2	1	0	1	0		Lógico-matemático
Matemáticas	2	1	0	1	0		Lógico-matemático
Biología	2	1	0	1	0		Naturalista
Ciencias Naturales	2	1	0	1	0		Naturalista
Física	2	1	0	1	0		Lógico-matemático
Química	2	1	0	1	0		Lógico-matemático
Computación/ informática	2	1	0	1	0		Lógico-matemático
Educación Física / Deporte							Kinestésico-corporal
Música							Musical-auditiva

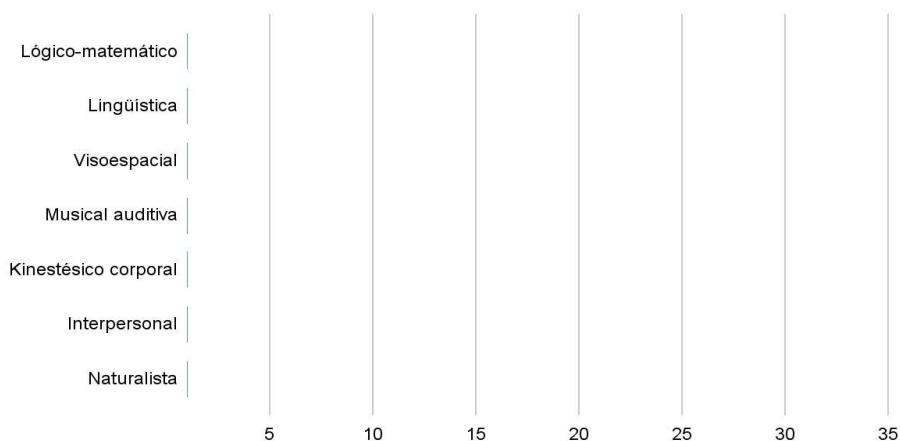


Mis Inteligencias

Aquí haremos un resumen de los resultados en los ejercicios 1, 2 y 3. Cada respuesta de los ejercicios 1 y 2 tienen 1 punto, y en el ejercicio 3 sumas los puntos de la columna final de totales.

Lógico-matemático	
Lingüística	
Visoespacial	
Musical-auditiva	
Kinestésico-corporal	
Interpersonal	
Naturalista	

Mi perfil de inteligencia



Ahora que has pensado un poco sobre las cosas que te gustan y en las que te destacas, vamos a hacer una lista donde las identifiques fácilmente.

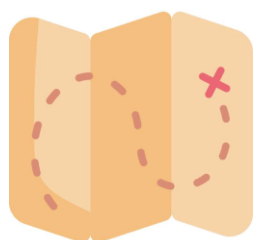




Aquí escribiremos un resumen de todo lo anterior, pero quiero que sólo anotes lo que salió más destacado, sólo las que tuvieron mejores puntuaciones:

Mis destrezas	Mis habilidades	Mis Intereses
Mis áreas de inteligencia		

Hacia dónde voy



Tal vez pensaste, antes de iniciar este curso, que una decisión vocacional tiene que ver con la carrera que vas a estudiar, y ya. Estoy segura que ya sabes la importancia de conocer el destino para poder trazarnos el plan de ruta correcto que nos lleve a él. Por esa razón te invito a que escribas a continuación todas las ideas que tengas sobre el estilo de vida que quieres tener en tu futuro, y a partir de ahí, trazamos el mapa que te

conduzca.





¿Cómo será mi vida en el futuro?

Procura describir el lugar donde vives, con quién, la ropa que usas diariamente, el lugar donde trabajas, el tipo de personas con las que trabajas, a quién sirves, quién es tu cliente, cuál es el propósito de tu trabajo, qué tan feliz te sientes, qué le da sentido a tu vida cada día.

Ya que tienes un poco más claro el destino, vamos a hacer una lista con las cosas que necesitarás para llegar a tu meta. Completa el siguiente cuadro:

¿Qué necesito para construir ese futuro que quiero?

Habilidades	Conocimientos	Experiencia





Filtros de búsqueda

Para filtrar opciones, debemos delimitar las condiciones que se ajustan a ti y a tu realidad. Aquí debes tomar en cuenta tu estilo de vida, tu estilo de aprendizaje, el tiempo que esperas dedicarle, la realidad de tu familia, los recursos con los que cuentas. Para que tengas una idea, tienes a continuación una lista, marca aquellas condiciones que sean importantes para ti.

	Sí	No
Debe conducir a un grado académico (licenciatura)		
Necesito compartir el tiempo entre trabajo y estudios		
Debe ser una institución pública o subsidiada		
Debe ser únicamente una universidad de renombre		
Puede estudiarse en cualquier horario		
Puede ser en un instituto privado, puedo pagar la matrícula		
Puedo dedicarme de 3 a 5 años para graduarme		
Puedo dedicarme completamente a estudiar		
Prefiero que sea presencial		
Debe estudiarse en el día		
Necesito graduarme antes de 3 años para empezar a trabajar		
Debe estar cercana a mi casa		
Mi familia puede mantenerme hasta que me gradúe y empiece a trabajar		
Prefiero que sea online o a distancia		
Estoy dispuesto a viajar o mudarme si es necesario para estudiar		





¿Qué otras condiciones son importantes para ti?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Qué rutas me llevan hasta donde quiero llegar

Las opciones profesionales son infinitas, existen muchas maneras de formarte para aquello que has planeado, y es momento de revisar la mayor cantidad de opciones posible. Sólo así estarás seguro de que escogiste lo que de verdad tenía sentido para ti, y no únicamente la opción que conocías.

Area de interés profesional	Carreras, cursos, talleres y formaciones disponibles
1.	
2.	
3.	





Ahora que ya sabes lo que quieres de tus estudios, escoge entre las opciones disponibles, cuáles se ajustan mejor a tu perfil y a tus condiciones y escríbelas a continuación:

¡Listo!, ya sabes cuál es la ruta que tomarás para llegar a tu destino. Completemos este proceso con un plan bien definido.





Los próximos pasos a dar para iniciar mi camino, son:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

