

LILIANA LLAMAS

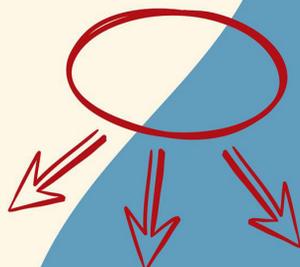


# LA AVENTURA DE ELEGIR

*Una carrera | Un posgrado*

*Un nuevo comienzo | Un oficio*

GUÍA PRÁCTICA  
DE ORIENTACIÓN  
VOCACIONAL Y  
OCUPACIONAL



PAIDÓS

**LILIANA LLAMAS**

**LA  
AVENTURA  
DE ELEGIR**

**GUÍA PRÁCTICA DE ORIENTACIÓN  
VOCACIONAL Y OCUPACIONAL**

PAIDÓS

**Cap.**

**1**

---

p. **17**    **¡Socorro! ¿Qué hago?**

p. **19**    **Cómo descubrí mi  
vocación**

p. **21**    **¿Qué es la vocación?**

p. **22**    **¿Hay una sola manera  
de encarar la orientación  
vocacional?**

p. **27**    **Mi método de  
orientación vocacional**

# ¡Socorro! ¿Qué hago?

¿Estudio o trabajo? ¿Qué elijo? ¿Algo que me guste mucho o que me dé plata? ¿Algo que me brinde reconocimiento, estabilidad, tiempo libre? ¿Termino esto que no me gusta o busco ya algo que realmente me motive? ¿Sigo los consejos de los demás o me juego por lo que quiero?

Todo el tiempo estamos eligiendo. Para muchos pensadores, la vida es la suma de nuestras elecciones. Podemos elegir, pero para eso debemos estar bien despiertos. Atentos a lo que deseamos, necesitamos y tememos, a aquello a lo que no nos animamos, a las influencias de nuestro entorno, a los mandatos que nos impusieron: “tenés que hacer una carrera tradicional”, “algo que te dé plata”, “con eso te vas a morir de hambre”, “tenés que elegir lo que te haga feliz”, “hacé algo más predecible y seguro”. ¿Hay algo realmente seguro?

¿Cómo tomar decisiones alineadas con la persona que quiero ser? Y además, ¿qué puedo hacer para construir una vida más plena y con más sentido?

Este libro-guía te va a acompañar en tus elecciones. ¡Y no es solo para leer! Sino también para mirarte y conocerte a través de ejercicios y propuestas concretas.

Aquí vas a encontrar:

- Pautas para reflexionar.
- Pistas para descubrirte.
- Tips para aplicar en tus elecciones y en la etapa de estudios.
- Ejercicios.
- Espacios en blanco para escribir tus opiniones, dudas y descubrimientos.

Este proceso es tuyo. Buscá un lugar tranquilo y una lapicera. Podés borrar, tachar y reescribir. Ponete cómodo...

## ¡Vamos a *La aventura de elegir!*

## Ejercicio del nombre



Escribí aquí tu nombre y la fecha de hoy

# Cómo descubrí mi vocación

Durante mi último año del secundario, los profesores, mis familiares y los amigos de mis padres me preguntaban a diario con una mezcla de curiosidad, ilusión y expectativas:

Y... ¿QUÉ VAS A ESTUDIAR  
EL AÑO PRÓXIMO?

Yo no sabía qué responder. En ese momento muy poca gente hacía orientación vocacional, no existían tantas opciones de carreras y ocupaciones como ahora, tampoco se me ocurrió pedir ayuda. Pensaba. Dudaba. Estaba preocupada y tensionada.

“Mirá que el tiempo pasa rápido y tenés que inscribirte”, insistían muchos de los adultos que me rodeaban. “Todavía no sé qué voy a hacer”, respondía yo, y esa incertidumbre por momentos me angustiaba y me llenaba de ansiedad.

Entonces me di cuenta de que había una cosa que sí sabía: quería estudiar algo que me gustara. Sabía también que la matemática, la geometría, las bellas artes y lo técnico no me interesaban, por lo cual las descarté y eso me alivió. También sabía que me fascinaba el comportamiento humano, social e individual. Cuando era chica, muchas veces un tío me llevaba a la cancha y, mientras se jugaba el partido, yo me daba vuelta y miraba fascinada a la gente gritando y cantando, enojándose y festejando. Eso era lo que me atrapaba.

Recuerdo estar en el patio del colegio en el recreo largo, imaginándome en un trabajo como psicóloga, profesora secundaria o universitaria, filósofa o arqueóloga.

Sentía que tenía que tomar una decisión **lo antes posible** para calmarme tanto a mí misma como a los demás. Hasta que un día, cerca de fin de año, le pregunté a un profesor de Historia qué había estudiado. Me respondió: “Sociología”. No sabía bien de qué se trataba la carrera, pero después de investigar un poco (no demasiado), y de pensar bastante, descarté Arqueología porque se dictaba lejos de mi

casa y no quería desplazarme tanto. También descarté Psicología, aunque me fascinaba. En ese momento tenía poca información y me dejé guiar por prejuicios y por algunas voces que me habían dicho cosas del tipo: “Pensás demasiado en el otro, no vas a poder desengancharte de los problemas de los demás y vas a vivir pendiente de tus pacientes”. Decidí que podía encarar Psicología y Filosofía más adelante, y que mi pasión por la educación podría canalizarla también en otro momento. ¿Estaba totalmente convencida de mi elección y de mis descartes? No. Pero llegaba **el momento de decidir**, y elegí Sociología. En ese momento me pareció la más abarcativa.

Hoy puedo decir que estoy muy agradecida por la visión amplia que me brindó la carrera. Estudié y leí muchísimo. Mientras cursaba, varios de mis compañeros abandonaron la carrera y eso me preocupaba. Varias veces me pregunté si había tomado la decisión correcta. No tenía certezas, pero sí sabía que lo social me atrapaba y que una vez recibida podría profundizar en todo lo que había dejado de lado. Además de la licenciatura, terminé el profesorado en Sociología, que no solo disfruté sino que además me ayudó mucho en mi trabajo.

Años después pude combinar mi pasión por la educación, la sociología, la psicología y la filosofía creando un “Proceso de orientación vocacional-ocupacional”. También creé una materia para el último año del secundario en el Instituto Primo Capraro de Bari-loche: Información vocacional-ocupacional (IVO). A partir de esta experiencia y de los resultados observados, considero esencial que se incluya una asignatura de orientación en el último año de la educación secundaria para acompañar a los alumnos en su reflexión. Además dicté y sigo haciéndolo diversos talleres, cursos, charlas y conferencias relacionadas con el desarrollo personal.

¿Por qué te cuento mi historia? Porque vos también podés ir combinando tus intereses y construir algo único con ellos.

Me siento muy afortunada de poder dedicarme a lo que me apasiona. Amo aprender, en especial de cada persona con que me cruzo y forma parte de mi camino; pero además de los libros, los podcasts, de la naturaleza (¡sabía consejera!) y de todos los recursos que brinda la tecnología. Gracias a la vida y a cada persona y situación que me permitieron llegar hasta este momento.

Entusiasmada y agradecida, entonces... ¡allá vamos!

# ¿Qué es la vocación?

Vocación viene del latín *vocatio*, que plantea la idea de “llamado”. Hay muchas definiciones diferentes de vocación: para algunos es **innata**, es decir, nacemos para realizar una tarea determinada y por lo tanto el objetivo de la orientación es *descubrirla*. Para otros es un **conjunto de intereses y aptitudes** que hay que medir y *detectar* para aplicarlos en actividades concretas. Para otros, es una *construcción* subjetiva en la que ocupa un lugar muy importante la historia familiar con sus mandatos y deseos frustrados.

Según mi mirada y mi experiencia profesional, lo vocacional es algo **dinámico** que se va construyendo a partir de un proceso, un recorrido continuo de descubrimiento, autodescubrimiento, creación y recreación personal en el que interactúan tu historia familiar y personal, tus deseos, fortalezas y aspectos personales atravesados por factores socioeconómicos y culturales.

Una pregunta frecuente que me hacen es: ¿se puede elegir a los 17 o 18 años algo *para toda la vida*? En mi opinión siempre podemos elegir y a esa edad podés inclinarte por una capacitación o estudio siendo **consciente** de que seguirás descubriendo nuevos intereses y adquiriendo nuevas habilidades, de que las circunstancias cambian, tus prioridades pueden variar a lo largo del tiempo y el “para toda la vida” es un concepto que ya no se ajusta a un mundo en permanente y acelerada transformación.

Por eso te invito a descubrir la mayor cantidad posible de intereses en vos, para poder elegir entre ellos y recordar que podés ir combinándolos, aplicándolos o complementándolos en distintas etapas de tu vida según tus necesidades y posibilidades.

# ¿Hay una sola manera de encarar la orientación vocacional?

Hay muchas maneras diferentes de hacer una orientación vocacional, tantas como profesionales existen. Pero estas son las cuatro que considero más importantes:

## 1. TESTS VOCACIONALES DE APTITUDES Y DE INTERESES

Evaluar únicamente con tests fue durante décadas la manera más conocida y utilizada, e incluso hoy se siguen utilizando. En un primer momento, estos tests intentaban detectar fundamentalmente las habilidades de la persona, porque daban por sentado que si determinadas materias y temas te *resultaban fáciles*, eso podía llevar a que ciertas carreras te *gustaran*. Por ejemplo, si tenías facilidad para la matemática, nombraban como carreras posibles Ingeniería, licenciatura en Matemática, Economía o Contador Público.

Sin embargo, se comprobó que si bien la mayoría de las personas que eligen de esa manera no encuentran mayores dificultades mientras cursan las materias, una vez recibidos pueden llegar los conflictos, ya que la práctica profesional les resulta aburrida, monótona, poco atractiva o diferente de lo que pensaban.

Un caso típico es el de aquellos que estudian Contador Público porque les *resulta fácil* trabajar con números. Se trata de una profesión que para algunos resulta fascinante, pero hay otros que se decepcionan cuando, una vez recibidos, se dan cuenta de que requiere ser minucioso, detallista, metódico y estar mucho tiempo sentado en un mismo lugar, siempre usando la calculadora y frente a la computadora.

Otro caso es Kinesiología: hay personas que la eligen porque les resulta fácil practicar deportes, pero descartan el profesorado de Educación Física porque creen que les dará menores ingresos. Aho-

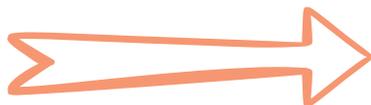
ra bien, hay kinesiólogos que se desmotivan al comprobar que en la práctica laboral no les interesa rehabilitar a los pacientes de sus lesiones ni estar en un lugar cerrado o fijo y en muchos casos sin contacto con el deporte.

Menciono estos dos casos como ejemplos pero hay muchos más en los que se elige la carrera solo teniendo en cuenta *aptitudes*, sin considerar si lo que harías en la práctica profesional realmente te interesa o atrae.

¿Sabés cuál es una posible consecuencia al elegir de esta manera? Algunos terminan colgando el título en la pared o lo guardan en un cajón diciendo “ni loco quiero trabajar de esto”. Otros, en cambio, siguen dedicándose a esas actividades aunque no les interesen, porque no tienen ganas, tiempo o dinero para empezar desde cero otra carrera, que por lo general tampoco saben bien cuál sería.

Por esta razón se pasó de evaluar a través de “tests de aptitudes” o “test de inteligencia” (se comprobó que por sí solos no eran efectivos) a los llamados tests o “cuestionarios de *intereses vocacionales*”. ¿Qué son? Largos listados de distintas actividades para que puedas pensar cómo te ves realizándolas en el futuro.

En mi método de orientación vocacional incluyo diferentes tests de intereses con más de 1000 preguntas. Te comparto algunas de ellas a modo de ejemplo:



¿Qué te parecería...	Muy agradable	Agradable	Indiferente	Desagradable
entrenar deportivamente a otros?				
diseñar sitios web?				
dirigir la construcción de una autopista, puerto o aeropuerto?				
dar clases en una escuela primaria?				
escribir el guion para una película o documental?				
editar videos?				
defender a los acusados en un juicio?				
investigar las aplicaciones de la nanotecnología?				
hacer análisis estadísticos de encuestas?				
evaluar y diseñar proyectos y políticas para el desarrollo sustentable?				

Estas son algunas de los cientos de preguntas posibles. Si estos tests de intereses están bien elegidos y sobre todo bien interpretados por el profesional que los conduzca, pueden darte una visión bastante precisa acerca de áreas, carreras y ocupaciones más y menos relacionadas con tus intereses.

Sin embargo, no resultan suficientes cuando es la única fuente de evaluación, porque no toman en cuenta tu **personalidad**, tu **proyecto de vida** ni tus **prioridades**, todo lo cual es esencial y lo iremos profundizando en los próximos capítulos.

## 2. TALLERES, CHARLAS DE ORIENTACIÓN VOCACIONAL O EXPOS DE CARRERAS

Casi siempre tienen una modalidad grupal y su objetivo es fomentar la reflexión y dar información acerca de las distintas carreras, sus duraciones, planes de estudios (el listado de todas las materias que incluye cada carrera) y las instituciones terciarias y universitarias que las dictan.

A veces también incluyen foros con profesionales de distintas áreas que te explican a qué se dedican en la práctica laboral una vez recibidos.

Puede ser una buena posibilidad cuando estás empezando tu búsqueda o cuando estás dudando entre distintas opciones que ya investigaste. Podés averiguar en tu escuela o en el área de Extensión de distintas universidades. Los talleres no suelen incluir un seguimiento individual de tu personalidad, tus preferencias, deseos y posibilidades.

### 3. TRABAJO TERAPÉUTICO

Es un trabajo de introspección con un psicoterapeuta o analista cuyo objetivo es tomar contacto con aspectos fundamentalmente personales, afectivos y emocionales, la influencia de tus padres, amigos o figuras significativas, tus temores, inhibiciones y deseos.

En ciertos casos también evalúan algún test a partir del cual se detectan tus *áreas de interés* (cálculo, biosanitaria, artística, tecnológica, deportiva, humanística) y se analizan algunas carreras relacionadas. En el Capítulo 3 vas a encontrar en detalle las 20 *áreas de interés* que contemplo en mi método de orientación.

### 4. PROCESOS DE ORIENTACIÓN VOCACIONAL-OCUPACIONAL

Según mi experiencia, es la manera más integral y efectiva de encarar una decisión importante como esta. Es la que llevo adelante desde hace muchos años y que comprobé que resulta muy efectiva a través de un seguimiento minucioso de más de 2000 personas a las que pude acompañar en su proceso de orientación.

¿Qué implica un **proceso de orientación** y cómo lo encaro? Implica evaluar y relacionar en vos aspectos personales, afectivos, vocacionales y laborales. Mi objetivo es doble:

- 
1. Adquirir o reforzar el *hábito de mirarte*, conocerte mejor y estar más atento a vos mismo. El *autoconocimiento* te ayuda a no dejarte llevar como una hoja al viento por lo que digan o quieran otros y para ir construyendo tu propio camino con más consciencia.
  2. Descubrir la mayor cantidad de carreras, oficios, cursos y posgrados más vinculados con tus intereses.

¿Por qué es integral y efectivo? Porque considera a la persona como una totalidad. No sos solo tus gustos, aptitudes, pasado, condicionamientos, temores o deseos. Sos todo eso, más un enorme potencial a ser descubierto, desarrollado y disfrutado. El proceso de orientación que te propongo en este libro te acompaña a conocerte, a valorarte y a elegir de una forma mejor fundamentada.

## Mi método de orientación vocacional

Durante más de 25 años acompañé a miles de personas en su búsqueda vocacional. Con la experiencia ganada y mucha pasión fui construyendo mi propio método, y es lo que voy a compartir a lo largo del libro. Incluye ejercicios de autoconocimiento, reflexiones sobre la imagen que tenés de vos mismo (cómo te ves hoy), tus anhelos, preocupaciones, cualidades y las influencias de tu entorno. También incluye diversos tests vocacionales de intereses, ejercicios prácticos, cuestionarios para detectar tus fortalezas, sugerencias sobre métodos de estudio y varias actividades para los padres.

Mi objetivo es acompañarte a descubrirte a través de preguntas, reflexiones y ejercicios, para que puedas aplicar este método en tu decisión y en tu vida. Este libro se puede convertir también en un diario personal. Dentro de varios años, al releer lo que escribiste, vas a poder ver qué permaneció igual y qué cambió en vos a lo largo del tiempo.

Sigo sorprendiéndome y también me emociona encontrarme con personas que hicieron orientación conmigo hace muchos años y que me dicen “tengo tu informe en la mesa de luz y cada tanto lo vuelvo a leer”. Eso me alegra porque quiere decir que siguen atentos en su aventura de elegir. Me encantaría que vos también puedas hacerlo.

Si tenés amigos o compañeros que están en tu misma búsqueda, podés charlar y debatir todo lo que te propongo en este libro con ellos. Compartir tus dudas y preguntas con otras personas puede sumar mucho, siempre y cuando no te dejes llevar ciegamente por lo que digan. Te invito a pensar juntos.