



GUÍA INFORMATIVA UPC

**Cómo desarrollar
un proyecto de vida**

exígete, innova



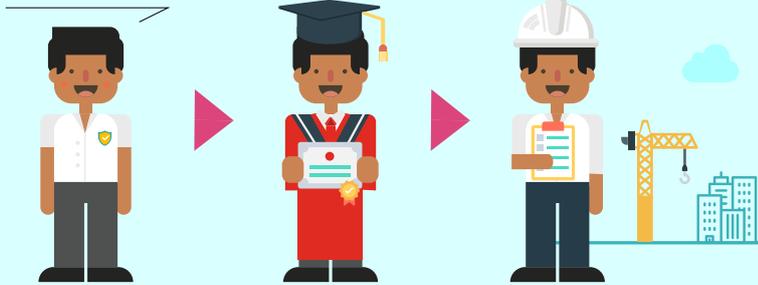
LAUREATE
INTERNATIONAL
UNIVERSITIES



**AL TERMINAR EL COLEGIO, NOS ENFRENTAMOS A UN CAMBIO IMPORTANTE:
EMPEZAR NUESTRA FORMACIÓN PROFESIONAL EN LA UNIVERSIDAD Y,
CON ELLA, NUESTRA VIDA ADULTA.**

ESTE CAMBIO, COMO CUALQUIER OTRO CAMBIO IMPORTANTE, **REPRESENTA UN MOMENTO DE TRANSICIÓN QUE IMPLICA UNA OPORTUNIDAD DE DESARROLLO.**

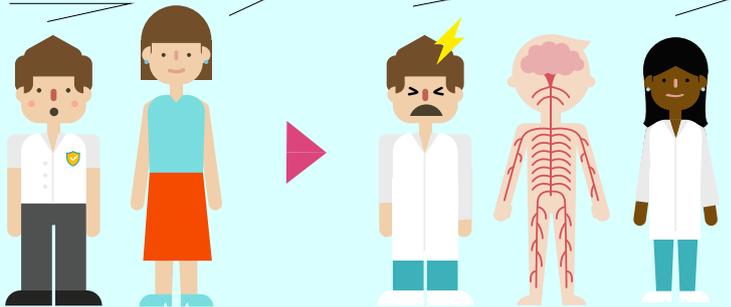
QUIERO SER
INGENIERO.



Esta transición se inicia con la elección de carrera. Esta es una de las primeras decisiones que tomamos para construir nuestro futuro como adultos.

Si llevamos a cabo este proceso de manera consciente y responsable, podremos tener un desarrollo y crecimiento personal y profesional que nos permita lograr en un futuro cierta independencia, así como tener un rol activo y participativo en la sociedad.

CREO QUE
QUIERO SER
DOCTOR.



La construcción de un proyecto de vida coherente a nosotros mismos y a nuestras posibilidades es importante, pues forma parte de un proceso de maduración intelectual y afectiva.

Esto implica crecer y actuar con responsabilidad al hacernos cargo de las consecuencias de nuestras decisiones. Durante este proceso, nos encontramos también con algunos obstáculos personales o ambientales que vuelven esta tarea un camino complejo que nos puede llegar a angustiar.

LA REALIZACIÓN DE UN PROYECTO DE VIDA PROFESIONAL IMPLICA TRES PASOS IMPORTANTES:



**TOMAR
CONCIENCIA**

y ubicar en qué situación estamos.



PREGUNTARNOS

quiénes somos a través de una exploración personal y de autoconocimiento.



COMPROMETERNOS

con una carrera particular, y trazarnos metas y objetivos claros.

SIN EMBARGO, ANTES DE VER TODOS ESTOS PASOS, PRIMERO ES CONVENIENTE QUE PODAMOS REFLEXIONAR SOBRE ALGUNOS PUNTOS IMPORTANTES:

LA ELECCIÓN DE CARRERA EN UN MOMENTO DE TRANSICIÓN

Cuando estamos en los últimos años del colegio, empezamos a hacernos algunas preguntas:



¿QUÉ ME GUSTA?



¿PARA QUÉ SOY BUENO?



¿EN QUÉ ME GUSTARÍA TRABAJAR MÁS ADELANTE?

Estas preguntas pueden generar angustia y miedo, y, a veces, nos hacen tener otros cuestionamientos como estos:



¿Y SI ME EQUIVOCO DE CARRERA?



¿Y SI NO SOY BUENO PARA ESTO?



¿Y SI NO CONSIGO TRABAJO O EL DINERO QUE QUIERO?

Este es un momento de crisis normal por el que todos pasamos; sin embargo, a veces puede generarnos angustia, y la dificultad para elegir una carrera puede aparecer.

AL TERMINAR EL COLEGIO, SOLEMOS HACER UNA ELECCIÓN VOCACIONAL QUE, EN OCASIONES NO VA ACORDE CON LA REALIDAD.



Esperamos egresar de la universidad y automáticamente tener éxito social y económico. A esto se le suma el cambio de salir de un espacio relativamente seguro, como el colegio, a otro espacio mucho más demandante: la universidad. Esta transición a veces no se realiza de una manera satisfactoria, y podemos embarcarnos a una educación universitaria sin estar equipados con todos los componentes de una adultez estable.



La elección de carrera es de suma importancia, pues determinará nuestro estilo de vida, el uso de nuestro tiempo, nuestro círculo social y hasta nuestros ingresos económicos. En este sentido, no se trata tan solo una elección, sino de cómo conectamos la definición que tenemos de nosotros mismos con nuestra realidad y lo que queremos para nuestro futuro. El modo en que respondemos a esta tarea permitirá que podamos adaptarnos a la sociedad teniendo un rol que nos genere satisfacción.

La elección vocacional es, entonces, una tarea importante que nos brinda la oportunidad de sintetizar nuestra historia, características personales, habilidades e intereses en una identidad coherente. Sin embargo, por todo lo que implica, a veces puede sentirse también como una situación amenazante.

¿POR QUÉ SE NOS HACE TAN DIFÍCIL?

LA ADOLESCENCIA COMO UNA ETAPA DE TRANSICIÓN

LA ADOLESCENCIA IMPLICA UNA TRANSICIÓN DEL MUNDO INFANTIL AL MUNDO DEL ADULTO.

Mientras crecemos, no solo cambiamos físicamente: también cambiamos la forma en que pensamos y sentimos. Sin embargo, debido a que estos cambios son internos y tienen una conexión con nuestros afectos, son mucho más complejos de entender y asimilar.



LA TAREA PRINCIPAL DE LA ADOLESCENCIA ES LOGRAR LA CONSTRUCCIÓN DE UNA IDENTIDAD REAL.



La identidad es la vivencia o la sensación que cada uno de nosotros tiene de ser uno mismo, es decir, es lo que nos caracteriza y nos permite ser distintos ante los demás.

Esto es algo que construimos desde pequeños y que al salir del colegio empieza a concretarse con la elección vocacional. Este momento de nuestras vidas suele movilizarnos y angustiarnos. Es un momento de crisis común y normal. Si transitamos por este periodo de manera satisfactoria, entonces hemos pasado por un punto importante en la construcción de nuestra identidad. Sin embargo, a veces la angustia puede superarnos y generar que nuestro intento por lograr una identidad real se vea afectado, lo que trae consigo más bien una identidad en crisis.



Los cambios que sufrimos internamente los vivimos de diferentes maneras, no solo debido a nuestras características personales (carácter y afectos), sino también de acuerdo a cómo hemos sido criados y a lo que hemos recibido de nuestro entorno.

Empezamos a buscar cierta independencia, descubrimos nuestros gustos, pasatiempos, intereses, y nos vamos identificando con ciertas personas y grupos. En este sentido, la adolescencia implica una etapa de cambios que, si la transitamos satisfactoriamente, nos ayudará a lograr una identidad real y a llevar a cabo un proyecto de vida que vaya acorde con ella. No obstante, nos encontramos con diferentes factores que pueden obstaculizar este proceso.

ALGUNOS FACTORES QUE INFLUYEN EN NUESTRO PROYECTO DE VIDA

SI BIEN ES CIERTO QUE LA ELECCIÓN DE CARRERA Y EL INGRESO A LA UNIVERSIDAD IMPLICAN UN CAMBIO IMPORTANTE, EXISTEN VARIOS FACTORES QUE INFLUYEN EN ESTE PROCESO Y LO VUELVEN MÁS O MENOS COMPLEJO.

Algunos de estos factores están relacionados con el origen social o el contexto en el cual hemos crecido, así como con la influencia de terceros, como los medios de comunicación.



En el proceso de búsqueda de nuestra identidad es común que podamos confundirnos sin darnos cuenta y adoptar una falsa identidad. La razón de esto puede ser que la sociedad nos ofrece un ideal de identidad que, sin querer, adoptamos. Así, los medios de comunicación y la publicidad juegan un papel importante en este proceso, ya que los jóvenes somos un gran mercado que a veces puede ser manipulado. En este sentido, a veces podemos elegir una carrera que no vaya acorde con nosotros y con nuestra realidad, y optamos por la que creemos que puede ser la mejor de acuerdo con el deseo de otras personas. **Es importante reconocer que renunciar a lo que los demás quieren de nosotros puede generar muchos conflictos, pero nos permite retomar un modelo adulto propio y no impuesto.**

PENSEMOS ...

SI ESTAMOS ELIGIENDO UNA CARRERA, **¿VA ACORDE CON NOSOTROS O ES ACASO LA QUE NUESTROS AMIGOS NOS DICEN QUE ESTUDIEMOS? ¿ES LA CARRERA DE MODA, LA QUE LOS DEMÁS DICEN QUE ES LA MEJOR?**

Por otro lado, para algunos estudiantes que provienen de contextos diferentes o lejanos al del mundo universitario, el proceso de transición se puede volver tenso y desafiante.



En algunos casos, durante el primer año de estudios algunos podemos tener **dificultades para crear lazos con nuevas personas y encontrar un sentido de pertenencia en este nuevo lugar.**



En otros casos, empezamos a notar que contamos con algunas **competencias no tan desarrolladas, y que no nos permiten rendir y aprobar algunos cursos.**

Ambos factores, el social y el académico, nos generan malestar y dificultades en esta transición. Si estamos desaprobando algún curso, si dejamos de ir a clases, o si notamos una incongruencia entre lo que recibimos y a lo que aspiramos, se vuelve relevante pensar si estamos pasando por una transición poco satisfactoria o si estamos en una carrera poco coherente con nosotros.

Entonces, podemos encontrarnos con diversos factores individuales (la crisis en la adolescencia), sociales (el contexto en el cual hemos crecido) y académicos (nuestras habilidades y competencias) que influyen en este proceso.

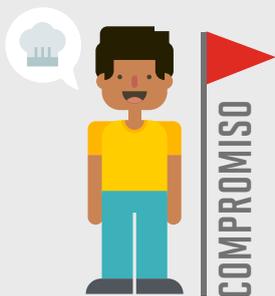
En este sentido, a veces podemos comprometernos con una carrera sin haber primero explorado quiénes somos. A continuación, veremos un poco más de cómo manejar esto.

LA VERDADERA INDEPENDENCIA IMPLICA PODER TOMAR DECISIONES IDENTIFICANDO NUESTRAS RAZONES PERSONALES, NUESTRA REALIDAD, Y RESPONSABILIZÁNDONOS DE ELLO.

¿EN QUÉ MOMENTO ME ENCUENTRO?

JAMES MARCIA MENCIONA QUE UNA ADECUADA ELECCIÓN SE REALIZA CON DOS EJES PRINCIPALES: LA EXPLORACIÓN DE LAS OPCIONES QUE SE ENCUENTRAN DISPONIBLES Y EL COMPROMISO QUE SE GENERA CON LA OPCIÓN ELEGIDA.

EN ESTE SENTIDO, EXISTEN CUATRO ESTADOS DE IDENTIDAD:



Logro de identidad

Se caracteriza por nuestro compromiso con la elección que hemos hecho luego de una crisis con diferentes alternativas ya exploradas.



Identidad en moratoria

Aún no hay un compromiso hecho y nos encontramos explorando distintas alternativas.



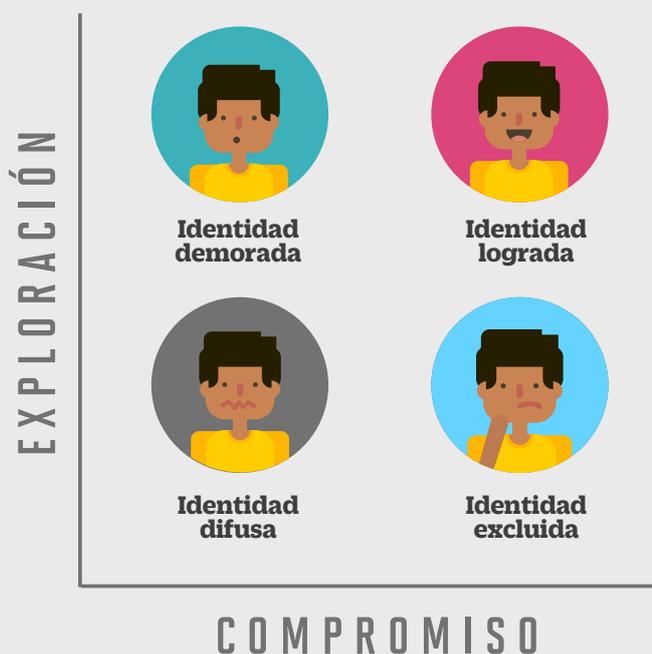
Identidad cerrada

Existe un compromiso sin exploración previa, es decir, no hemos dedicado tiempo a considerar alternativas y compararlas. Acatamos y aceptamos una opción sin haberla cuestionado.



Identidad difusa

Se caracteriza por la ausencia de compromiso y la falta de exploración o consideración de otras alternativas.



ANTES DE ELEGIR TU CARRERA, ES IMPORTANTE QUE PUEDAS IDENTIFICAR EN QUÉ MOMENTO TE ENCUENTRAS.

Así, es fundamental que te des tiempo para explorar tus características e intereses antes de decidir y comprometerte con una carrera.

◀ ¿EN QUÉ MOMENTO TE ENCUENTRAS?

FASE DE EXPLORACIÓN PERSONAL

COMO SE MENCIONÓ, ANTES DE ELEGIR UNA CARRERA ES IMPORTANTE QUE PODAMOS **PREGUNTARNOS ALGUNAS COSAS SOBRE NOSOTROS MISMOS.**

ESTO IMPLICA QUE PODAMOS REFLEXIONAR SOBRE TRES EJES PRINCIPALES:

PERSONALIDAD



HABILIDADES



INTERESES

PERSONALIDAD

LA PERSONALIDAD HACE REFERENCIA A UN CONJUNTO DE CARACTERÍSTICAS PSÍQUICAS QUE TIENE UN INDIVIDUO EN PARTICULAR, LAS CUALES DETERMINAN SU FORMA DE PENSAR, ACTUAR Y SENTIR. ESTAS CARACTERÍSTICAS PERMITEN ENTENDER POR QUÉ LAS PERSONAS ACTÚAN DE UNA FORMA DISTINTA ANTE UNA MISMA SITUACIÓN.

Existen diferentes teorías que ayudan a estudiar y entender la personalidad.

La teoría de los cinco factores señala la existencia de las siguientes dimensiones que definen nuestra personalidad:



Extraversión: implica qué tan sociables somos: si tendemos a la compañía de los demás o si, por el contrario, somos más reservados, introspectivos y tranquilos.



Apertura a la experiencia: se refiere a qué tan abiertos, originales e imaginativos somos. Por un lado, una persona puede tener interés por ideas nuevas y valores no convencionales. En el lado opuesto, uno puede tender a ser convencional o a preferir lo familiar.



Responsabilidad: es la tendencia que tenemos al autocontrol, la planificación, la organización y la ejecución de tareas. Una persona puede ser responsable, puntual y escrupulosa. En el polo opuesto, puede ser informal y un poco más descuidada.



Cordialidad: tiene que ver con cómo nos desenvolvemos con los demás. Por un lado, una persona puede ser confiada, considerada y solidaria. De manera opuesta, uno puede ser egocéntrico, escéptico y competitivo.



Inestabilidad emocional: permite ver de qué manera una persona hace frente a situaciones negativas. Implica el grado de inestabilidad emocional, ansiedad, preocupación, baja tolerancia al estrés o poca sociabilidad.

SI REFLEXIONAMOS EN CÓMO SOMOS, PODEMOS DARNOS CUENTA DE QUE **NUESTROS ESTILOS DE PERSONALIDAD PUEDEN VINCULARSE A CIERTAS ACTIVIDADES QUE ALGUNAS CARRERAS TIENEN COMO BASE DENTRO DE UN PERFIL PROFESIONAL.**

HABILIDADES

CUANDO VAMOS CRECIENDO, NOS DAMOS CUENTA DE QUE SOMOS DIFERENTES NO SOLO EN CUANTO A NUESTRA PERSONALIDAD, SINO TAMBIÉN EN NUESTRAS HABILIDADES. NUESTROS TALENTOS PUEDEN SER HEREDADOS Y APRENDIDOS, Y EL COLEGIO ES UN ESPACIO IMPORTANTE, PUES NOS PERMITE DESCUBRIRLOS.



ALGUNOS DESARROLLAMOS UNA GRAN HABILIDAD PARA LOS NÚMEROS; OTROS, PARA LA LECTURA Y LA ESCRITURA.

Sin embargo, esta división de nuestras habilidades entre números o letras es una forma un tanto limitada de poder reconocer nuestro repertorio de habilidades.

El reconocer nuestras habilidades es una tarea de reflexión que implica responder a la siguiente pregunta:

¿PARA QUÉ SOY BUENO O BUENA?

Es importante que podamos pensar no solo en si somos buenos para los números o las letras, sino también en nuestras habilidades:

	 Comunicativas	 Artísticas	 Espaciales	 Analíticas	 De investigación	etc.
	✓	✗	✗	✓	✓	
	✓	✓	✓	✗	✗	

INTERESES

POR ÚLTIMO, DEBEMOS EXPLORAR LAS OPCIONES Y DEMANDAS DEL ENTORNO.

¿QUÉ CARRERAS EXISTEN EN EL MEDIO QUE ME LLAMEN LA ATENCIÓN Y QUE SEAN ACORDES CON MI PERSONALIDAD Y MIS HABILIDADES?

Una forma de clasificar los intereses vocacionales es a partir del modelo tipológico de Holland:



Tipo realista

Se enfrentan a su ambiente de forma objetiva y concreta, y tienden a poseer aptitudes atléticas, mecánicas y técnicas.

Se inclinan a ocupaciones relacionadas con el manejo de instrumentos y máquinas, entre otras.



Tipo investigativo

Se enfrentan al ambiente mediante el uso de la inteligencia. Resuelven los problemas a través de las ideas, el lenguaje y los símbolos. Evitan las situaciones que requieran poner en práctica actividades físicas, sociales y comerciales.

Prefieren profesiones de tipo científico, relacionadas con problemas teóricos.



Tipo artístico

Emplean los sentimientos, la intuición y la imaginación. Evitan situaciones convencionales. Se interesan por el contenido artístico.

Dan poco valor a las profesiones de tipo económico o realista.



Tipo social

Se enfrentan a su entorno a través de destrezas que favorecen la comunicación y el entendimiento con los otros. Muestran sus deseos de prestar ayuda. Poseen habilidades sociales y necesitan interactuar.

Tienen una autoimagen positiva y se consideran líderes.



Tipo emprendedor

Presentan una actitud audaz, dominante, enérgica e impulsiva. Evita situaciones de tipo intelectual y estético.

Le dan gran valor a situaciones arriesgadas, como pueden ser el liderazgo y los aspectos políticos y económicos.



Tipo convencional

Escogen objetivos con aprobación social en lugar de los de tipo ético o estético. Optan por actividades pasivas, ordenadas y muy organizadas.

Prefieren tareas administrativas, de oficina y de asuntos económicos.

FASE DE COMPROMISO

UNA VEZ REALIZADA LA EXPLORACIÓN DE NUESTRAS HABILIDADES, ESTILOS DE PERSONALIDAD E INTERESES, PODEMOS EMPEZAR A HACER UNA LISTA DE CARRERAS POSIBLES, ACORDES CON TODOS ESTOS ELEMENTOS.

De esta forma, la toma de decisiones que empezamos a hacer ahora tiene coherencia con quiénes somos. Realizar un proyecto de vida implica elaborar un plan con metas y objetivos que nos permitan llegar a lo que queremos ser. Para ello, podemos seguir estos pasos:

1. EXPLORACIÓN

Contestar a la pregunta "¿Quién soy?":

Integrar lo explorado con respecto a tus habilidades, estilos de personalidad e intereses.



2. LISTA DE CARRERAS

Preguntarnos "¿Quién quiero ser?":

Realizar una lista de posibles carreras acordes con estos elementos.



4. TOMA DE DECISIONES

Finalmente, puedes hacer una lista de lo obtenido en diferentes fuentes y empezar a decidir cuál va más acorde a ti y a lo que quisieras lograr.



3. INVESTIGACIÓN DE CARRERAS

Efectuar una investigación de estas carreras buscando información sobre mallas curriculares y perfil profesional y laboral. Para ello, puedes visitar distintas universidades y conversar con profesores o profesionales de interés.



UNA VEZ ELEGIDA LA CARRERA, NECESITAMOS REALIZAR UN PLAN QUE FUNCIONE COMO UNA GUÍA PARA LLEGAR A NUESTRAS METAS. PARA ELLO, ES IMPORTANTE QUE SEPAMOS CÓMO PLANTEAR NUESTRAS METAS Y OBJETIVOS:



5. ¿CÓMO PLANTEAR TUS METAS?

Las metas son elementos necesarios para construir el puente entre el futuro y el presente. Representan la intención que tenemos, es decir, el porqué de las acciones que vamos a tomar.



PIENSA:

¿POR QUÉ HAS DECIDIDO ESTUDIAR ESTA CARRERA? LA RESPUESTA A ESTA PREGUNTA SERÍA TU META.



6. ¿CUÁLES SON TUS OBJETIVOS?

Los objetivos se refieren a los resultados finales que queremos y que podemos medir en un tiempo determinado. Representan el "qué" y "cuándo" llevaremos a cabo ciertas actividades para cumplir la meta planteada.



PIENSA:

PARA LOGRAR LA META QUE TE PLANTEASTE, ¿QUÉ ES LO QUE TIENES QUE HACER Y EN CUÁNTO TIEMPO LO LOGRARÁS?

Por ejemplo, una meta a largo plazo sería en cinco años terminar tu carrera, explorar las propuestas de trabajo que ofrece, cursar alguna especialidad en alguna rama en particular. Para llegar a eso, a corto plazo necesitarías pensar en lo que quieres lograr en cada ciclo académico.



En resumen, para realizar un proyecto de vida es preciso darte un tiempo para pensar en ti: cuáles son tus habilidades, estilos de personalidad e intereses. Este periodo implica un momento de exploración personal de suma importancia, pues permite que exista una conexión coherente entre tus valores personales, la elección vocacional y el proyecto de vida que quieres construir. Llevar a cabo este proceso de manera responsable y consciente te dará una transición más adaptativa en los primeros años de universidad, lo cual tendrá consecuencias importantes en tu desarrollo personal y profesional.

BIBLIOGRAFÍA

Cloninger, S. (2003). Teorías de la personalidad. México, D.F.: Pearson.

Erikson, E. (1993). El ciclo vital completado (3.a ed.). México, D.F.: Paidós.

Gallardo, G., Amaya, L., Morrás, D. & Vergara, M. (2014). Experiencia de transición de la secundaria a la universidad de estudiantes admitidos en una universidad tradicional chilena (CRUCH) vía admisión especial de carácter inclusivo. En: Pensamiento educativo. Revista de Investigación Educativa Latinoamericana, 51(2), 135-151.

Jara, L. (2010). Identidad vocacional en el tránsito del colegio a la universidad y en los primeros años de vida universitaria. En: Persona, 13, 137-157.

Marcia, J. (1966). Development and validation of ego identity status. En: Journal of Personality and Social Psychology, 3(5), 551-558.

Marcia, J. (1980). Identity in adolescence. En: J. Adelson (Ed.). Hand- book of Adolescent Psychology. Nueva York: Wiley.



UPC

Universidad Peruana
de Ciencias Aplicadas

Informes
T. 610 5030
T. 313 3333

Anexos: 2935, 2936
y 2937

Campus Monterrico
Campus San Isidro
Campus San Miguel
Campus Villa

www.upc.edu.pe

