

# CONECTADOS

BOLETÍN . 17

## ¿CÓMO APOYAMOS LA ORIENTACIÓN VOCACIONAL EN ESTOS TIEMPOS DE CAMBIO?



- Estrategias de apoyo en la elección de carrera
- Estrategias para acompañar a nuestros hijos en este año escolar.
- Estrategias para la organización y el autocuidado.

## ¿CÓMO APOYAMOS LA ORIENTACIÓN VOCACIONAL EN ESTOS TIEMPOS DE CAMBIO?

---

Sin duda, tomar decisiones siempre supone un desafío importante. Cursar IV° Medio tiene una carga emocional distinta porque implica hacer elecciones que, desde la mirada de un adolescente, definirán su futuro.

Tomando en cuenta el contexto de incertidumbre que estamos viviendo, este período se hace aun más complejo y el acompañamiento de los padres se vuelve una pieza fundamental. Por este motivo, entrevistamos a la psicóloga Alejandra Precht, especialista en Coaching Vocacional, para ayudarlos a apoyar a sus hijos en este año de decisiones.



María Alejandra Precht Rojas  
Psicóloga de la P.Universidad Católica,  
especialista en Coaching Vocacional,  
Profesional y de Empleabilidad. Socia en Perfil  
Consultores Head Hunting desde el año 2006.

*"Lo que estamos viviendo actualmente nos enfrenta como alumnos, padres, educadores o profesionales ligados a la educación a una situación nueva, una pandemia, que tiene como diferencia a otras crisis que nadie sabe con certeza cómo manejar, cómo evoluciona ni cómo ni cuándo termina. Dicho lo anterior, tenemos que reinventar roles y nuestra forma de vivir".*

## 1. Debido a la emergencia sanitaria y lo que estamos viviendo actualmente, ¿qué recomendarías a los alumnos para poder continuar con tranquilidad su proceso de preparación para la prueba que rendirán?

Toda situación incierta y cambios de rutina tan drásticos nos generan ansiedad, angustia, miedo o varias otras emociones. Esos sentimientos que muchos están experimentando, a diferencia del COVID, sí los conocemos. Desde la Psicología, sabemos cómo poder manejarlos y muchas de las acciones que tenemos que incluir en los meses que vienen están orientadas a ayudarnos en ese manejo de emociones, en el autocuidado.



Así que el primer paso en este camino para tener mayor manejo de lo que sentimos es conectarse, **observarse** y aprovechar el tiempo para ver las cosas buenas y negativas que siento.

Otro paso es **compartir sentimientos**, ya que libera y nos muestra que no somos los únicos que estamos viviendo lo mismo, dado que la mayoría enfrenta hoy emociones nuevas. La auto-observación también es muy útil en el proceso en definir nuestro proyecto vocacional.

## 2. En este período en que los papás pasan más tiempo en la casa, ¿cómo podrían ayudar a sus hijos a ir definiendo la carrera que quieren estudiar?

La ansiedad que se siente afecta tanto a papás como a los jóvenes, por lo que podemos aprovechar el tiempo juntos para hablar de cómo nos sentimos todos y ver cómo se sienten nuestros hijos/as. Ponerle nombre a la emoción, tomar la iniciativa y compartir lo que sentimos.

En esa conversación, es importante tener ojo en no hacer un interrogatorio para que sea bien recibida por todos. Aprovechar los temas y ver si nuestro hijo se siente preparado para recibir más carga en este momento

Sabemos además que la rutina da seguridad y calma la ansiedad, tanto a niños como adultos. Así que como papás podemos ayudar en lo posible a mantener las nuevas rutinas que se generaron con todos en la casa, organizando los espacios y tiempos diarios. Intentar que esa rutina incluya ejercicios que sean de interés de ellos porque también sabemos que actividades como el deporte no sólo distrae, sino que libera tensiones.

Lo otro importante, es que como están pasando más tiempo conectados a redes sociales, televisión, tecnología etc., evitemos que se sobreinformen y aterricemos la información que esté equivocada para no sumar intranquilidad a este año de tantos hitos.

### **3. ¿Cuáles son los elementos fundamentales que deberían estar presentes en el acompañamiento a los adolescentes que se encuentran en pleno proceso de elección vocacional en estas circunstancias tan particulares?**

Yo soy una convencida de que, por tratar de ser mejores padres, una gran mayoría hemos dado menos autonomía a nuestros hijos. Más que acompañarlos, les resolvemos la vida. Veo a diario jóvenes que vienen a sesiones de Coaching o que actualmente veo online, que ni siquiera han abierto la página web de las universidades que les interesan y tampoco han hablado con alguien que trabaje en la profesión que les llama la atención. Podrían estar menos confundidos si se informaran más de las alternativas que enfrentan

Es importante que a esta altura ya cuenten con herramientas propias para la nueva etapa que comienzan, que sean autónomos y

que lo dejemos avanzar en su desarrollo, por lo que hay que tener claro que acompañar no es hacer las cosas por ellos, sino les estaremos haciendo un daño. Dicho esto, el paso es prender nuestro radar y evaluar en las conversaciones que tenemos con nuestro hijo sobre su proyecto profesional.

Muchos se preocupan más del puntaje de la PSU que de planificar un proyecto que va durar toda la vida. Les vaya bien o no en la prueba, la vida va a seguir. Es fundamental acompañarlos para que aprovechen el apoyo que les entrega su colegio, preuniversitario y todos los profesionales que están para apoyarlos en este camino.







Hoy, más que nunca, han tenido mucho tiempo libre, y de ellos depende ponerlo al servicio de su propio desarrollo, sobre todo usando la tecnología, que les permite avanzar en su proceso de elección vocacional desde sus casas. Como adultos podemos evitar que se inventen excusas y motivarlos a empezar su proceso de elección vocacional, si todavía no lo han comenzado.

“

*Si no dejamos que nuestro hijo elija libremente, probablemente llegue a ser parte del tercio de alumnos que abandonan la carrera el primer año o que se cambie 2 o más veces de carrera. Si saca el título solo por cumplir, nos arriesgamos a que le motive tan poco ejercer su profesión, que nunca marque una diferencia entre los miles de profesionales que estudiaron lo mismo y, lo más complejo según mi mirada, que pierda la posibilidad de ser feliz. Todo eso se puede evitar si los acompañamos y los invitamos a mirarse a sí mismos.*

”

#### **4. ¿Cuáles son los principales errores que cometen los papás al intentar orientar a sus hijos, y cómo los podríamos ayudar para que puedan apoyarlos de mejor manera durante este período?**

En mi experiencia diaria, las expectativas que tenemos de nuestros hijos son un motor para motivarlos en muchos proyectos, pero al mismo tiempo y sin ser conscientes, los frenamos en muchas otras experiencias. Es difícil, pero hay que intentar no traspasar nuestros miedos ni sueños a nuestros hijos. Lo que nos hace felices a nosotros no es ni será lo mismo que a nuestro hijo. Veo a padres que vetan con sus opiniones a ciertas universidades y carreras, o esperan que su hijo/a entre a la mejor universidad sin que éste tenga la capacidad académica. Suman así más ansiedad en el año que sus hijos ya están sobre exigidos.

Otro error es que al darles todo lo que está a nuestro alcance por cariño; muchas veces no les dejamos espacio para superar obstáculos porque les solucionamos todo. Desde esa comodidad, nuestro hijo puede caer en cumplir lo básico que socialmente se espera de ellos, entre esas cosas, estudiar la PSU y vivir el día a día sin necesidad de independizarse y armar un futuro: ¿para qué me levanto en la mañana hoy o el día de mañana si no tengo que cumplir ninguna responsabilidad? Vemos que la falta de metas también lleva a que los jóvenes se depriman, lesperemos más de ellos!

## **5. En términos generales, ¿qué estrategias recomendarías a los papás y los alumnos para enfrentar un año como IV° Medio, entendiendo las circunstancias en que estamos?**

Como papás, la vida normal nos consume en responsabilidades y no es fácil generar instancias que aseguren tiempo de calidad. En ese sentido, podemos aprovechar esta pausa obligada que nos entrega más oportunidades para estar realmente con nuestros hijos, sin mirar el celular u ocuparnos en otras cosas; al menos por algunos minutos al día.

Decirles cómo los vemos: observar si nuestro hijo ha aprovechado las herramientas que tiene a su alcance para poder generar una elección profesional profunda, informado, preparado. Si además podemos hacer deporte, jugar un juego de mesa o ver una película juntos, mucho mejor. Hacerlo sentir seguro bajará su nivel de ansiedad. Hay que abrir el espacio e invitarlo a pedir ayuda si se siente confundido.

Para todos los alumnos que estén en IV° Medio, dado que naturalmente es un año de más estrés y que con esta contingencia tendremos que hacer aun más cambios, practiquen mucho el autocuidado; organicense, equilibren trabajo con actividades recreativas y deporte, compartan con sus amigos y familia, etc.



## TIPS PARA EL

# AUTOCUIDADO



**Armar una rutina** que incluya tiempo de estudio, deportes y de entretenimiento nos ayudará a sentir menos ansiedad. También es importante tener una rutina en las horas de sueño y comida. No dormir afecta a todo nuestro sistema, así que hay que obligarse a apagar el celular a cierta hora para estar con nuestro cuerpo al 100% al otro día.

**Aprovechar la tecnología** no sólo para estar más conectados con quienes nos importan, sino para investigar y tener la mayor información posible a la hora de hacer nuestra elección profesional. Más información nos hará sentir más empoderados y seguros a la hora de tomar decisiones. Más seguro = menos ansiosos. Pueden ingresar a la página del gobierno [www.mifuturo.cl](http://www.mifuturo.cl), como inicio en la investigación y desarrollo de su proyecto vocacional. Está toda la información sobre las carreras y universidades en Chile. Pueden hacerlo junto a sus papás si les acomoda.



**Ponerse una meta al mes**, que sea realista y que no signifique una sobreexigencia, pero que sí los movilice. Desde buscar una actividad que les genere calma o quizás llegar a practicar algo diferente que han descubierto que los hace sentir bien. No compararse con las redes sociales ni con otros. Que sea meta personal. Cada uno es único.

**Conectarse con la gratitud y sentimientos positivos**, aunque suene reiterativo, para enfrentar con mejor ánimo este año. Está comprobado que ser agradecido contribuye a la felicidad y al optimismo, nos ayuda a adaptarnos a las circunstancias complejas, mejora la salud mental y física, y eleva la autoestima, la confianza y la seguridad. Todo lo anterior es fundamental en un IVº Medio que se ve más turbulento.

