

Empoderamiento vocacional a través de Fotovoz Guía para los participantes

Workbook



Texto adaptado de la versión en inglés
Vocational Empowerment Photovoice

Maria E. Restrepo-Toro, Cheryl Gagne, Zlatka Russinova,
Philippe Bloch, Sharon Pritchett, Tracy Woods,
and Debbie Nicolellis



Boston University Center for Psychiatric Rehabilitation

Empoderamiento vocacional a través de Fotovoz Guía para los participantes

Workbook



Texto adaptado de la versión en inglés
Vocational Empowerment Photovoice

Maria E. Restrepo-Toro, Cheryl Gagne, Zlatka Russinova,
Philippe Bloch, Sharon Pritchett, Tracy Woods,
and Debbie Nicolellis



Boston University Center for Psychiatric Rehabilitation

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation. All rights reserved.

Published by:

Center for Psychiatric Rehabilitation

940 Commonwealth Ave. West

Boston, MA 02215

<http://cpr.bu.edu/>

Restrepo-Toro, M. E. (2015). *Empoderamiento vocacional a través de Fotovoz: Guía para los participantes*. Boston, MA: Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation.

El desarrollo de los contenidos de la presente publicación fue financiado por el Instituto Nacional de Investigación sobre la Discapacidad y Rehabilitación, Departamento de Educación de Los Estados Unidos, y el Centro para Servicios de Salud Mental y La Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias, Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (Core NC Ext: 90RT5033). El contenido no representa las opiniones o políticas de los organismos de financiación. Además, no se debe asumir el respaldo del Gobierno Federal.

ISBN: 978-1-878512-61-1

Agradecimientos

Nos gustaría agradecer a todos los estudiantes que participaron en las clases de Fotovoz en los siguientes programas:

- Casa de Sol, San Diego, California
- Casa Primavera, Boston, Massachusetts
- Casa Esperanza, Roxbury, Massachusetts

Les agradecemos la franqueza, valentía y el gran esfuerzo realizado al compartir sus historias de recuperación vocacional. Valoramos su creatividad en los proyectos de Fotovoz y apreciamos el feedback recibido durante las clases mientras desarrollamos este currículo.

Tabla de Contenido

Unidad 1: Introducción al empoderamiento vocacional a través de Fotovoz	5
Unidad 2: Mi vida laboral	11
Unidad 3: Escribir narraciones de Fotovoz.....	17
Unidad 4: Mis valores vocacionales	21
Unidad 5: Mi identidad vocacional	26
Unidad 6: Beneficios y costos de la vida laboral (Parte 1)	32
Unidad 7: Beneficios y Costos de la vida laboral (Parte 2).....	37
Unidad 8: Servicios vocacionales y apoyos	46
Unidad 9: Establecer metas	53
Unidad 10: Completar la travesía vocacional	58

Unidad 1: Introducción al empoderamiento vocacional a través de Fotovoz

El empoderamiento de la vida vocacional a través de Fotovoz es una oportunidad para que las personas exploren sus intereses vocacionales y así poder tomar decisiones acerca de su vida profesional. Nuestra experiencia demuestra que hay muchas personas con enfermedades mentales que trabajan en carreras que enriquecen sus vidas, otras tienen trabajos que les proporcionan placer y estructura diaria, mientras que algunas otras todavía no están participando en ninguna actividad laboral. Esta clase le ayudará a explorar y tomar decisiones acerca de su vida vocacional.

Metas de la clase de Fotovoz Vocacional

1. Aprender acerca del proceso de Fotovoz.
2. Explorar su motivación vocacional e intereses.
3. Documentar los pensamientos y sentimientos acerca de su vida vocacional utilizando Fotovoz.
4. Completar tres misiones fotográficas y creaciones con Fotovoz.
5. Establecer contacto con otros que comparten sus mismas preguntas acerca de la vida vocacional.

Su compromiso con la clase de Fotovoz

1. Asistir a todas las sesiones de clases de Fotovoz.
2. Completar todos los deberes que se asignen en la clase.
3. Participar en grupos de discusión.
4. Tratar a otros con amabilidad y respeto.

Nuestro compromiso con usted

1. Le trataremos con amabilidad y respeto.
2. Le ayudaremos a completar cualquier asignación que haya sido dada en la clase.
3. Le daremos el apoyo que usted necesita para asistir y participar en clase.

FOTOVOZ VOCACIONAL: TERMINOS IMPORTANTES

¿Qué es vocación?

La palabra “vocación” tiene varios significados diferentes:

- 1) Vocación puede significar un trabajo en particular, negocio o profesión, como por ejemplo: “Mi meta vocacional es llegar a ser maestro.”
- 2) Vocación puede significar un fuerte impulso o inclinación para seguir una actividad particular o carrera, inclusive si lleva a obtener empleo o dinero. Por ejemplo: “Trabajo como dependiente en un negocio, pero mi verdadera vocación es ser artista.”
- 3) Algunas veces vocación se refiere a una llamada divina a servir a Dios, como en el ejemplo “Mi vocación es servir a Dios como pastor.”

¿Qué es el empoderamiento?

El empoderamiento es la creencia de que uno tiene poder y control sobre su vida, incluyendo sobre la enfermedad. El empoderamiento también implica tomar responsabilidad por uno mismo, defenderse y defender a otros. Los pacientes se fortalecen durante la travesía de la recuperación, ganando mayor sentido de poder sobre sus vidas.

¿Qué es Fotovoz?

La técnica de Fotovoz pone cámaras en manos de gente que vive en la comunidad para darles la oportunidad de tomar fotos acerca de sus experiencias y para educar a otros.

Fotovoz utiliza fotografías y narraciones para aumentar la concientización de situaciones (problemas o fortalezas) y para promover los cambios necesarios.

Fotovoz tiene tres metas principales:

1. Ayudar a las personas a documentar y reflexionar sobre sus fortalezas, problemas y experiencias.
2. Promover conversaciones sobre temas importantes a través de discusiones de grupo y fotografías.
3. Educar a otras personas acerca de experiencias en su comunidad.

EJEMPLO de FOTOVOZ: Cheque de pago



Desde que enfermé no era capaz de mantener un trabajo de 40 horas semanales. Me sentía mal conmigo mismo porque antes siempre había podido trabajar. Mi identidad la había obtenido por mi trabajo – mi ego estaba ligado a lo que hacía para ganarme la vida. Con el paso del tiempo comencé a trabajar medio tiempo en turnos de 10 horas. Estaba tan contento cuando me entregaron este pequeño pedazo de papel verde – mi primer talón de pago. Todavía tengo recaídas y tengo que tomarme unos días libres aquí y allá. Pero en general, voy a mi trabajo cada día, animado por el contacto y el valor que obtengo al estar en la compañía de otros.

EJEMPLO de FOTOVOZ: Mi bicicleta



Esta es la bicicleta que uso para ir al trabajo. La monto para ir y regresar a mi trabajo. No sólo me lleva, la bicicleta me ayuda a hacer ejercicios así como también me transporta. Hemos estado juntos a través de muchas situaciones – las lloviznas de la primavera, el calor infernal del verano, las calles cubiertas de hielo en el invierno. Me recuerda que aunque mantener mi trabajo a pesar de los síntomas de mi enfermedad mental puede ser difícil, existen maneras con las que puedo mantenerme saludable y activo. Cada mañana en camino a mi trabajo y en las noches de regreso a casa, tengo un pequeño reto que debo superar con el apoyo de mi bicicleta.

Tomar Fotografías

- Una de las partes más placenteras del Fotovoz es tomar fotografías. No se necesita tener experiencia en fotografía. Tanto principiantes como expertos pueden captar imágenes que “hablan” por ellos.
- Se le entregará una cámara digital para utilizar durante la clase. Si le gustaría usar su propia cámara, no tenemos problema, solo asegúrese de traer a clase el cable para conectar su cámara.
- Es importante traer la cámara a cada una de las clases. Descargaremos las fotos que desee presentar y convertir en una creación de Fotovoz, lo cual consiste en escribir una narración acerca de la fotografía.

¿Cómo utilizar la cámara digital?



1. Encienda la cámara. El interruptor para prender y apagar es un pequeño botón en la parte de arriba de la cámara.
2. Asegúrese de que el interruptor en la parte trasera de la cámara esté en la posición de “tomar fotos” y no en “ver fotos.”
3. Mire la pantalla que se encuentra en la parte de atrás de la cámara. Tómese el tiempo que quiera para encuadrar la foto.
4. Empuje el botón grande que se encuentra en la parte de arriba de la cámara para tomar la foto.
5. No hay película de fotografía para rebobinar, de manera que puede tomar otra foto inmediatamente.

Normas de ética y seguridad de Fotovoz

Estoy de acuerdo en seguir las siguientes normativas mientras tomo fotografías para nuestro proyecto de Fotovoz.

1. Siempre **pida permiso** si toma una foto de una persona o de un bien que le pertenece a alguien (por ejemplo: un árbol o un auto que está en el patio de alguien, etc.). Es un buen gesto **presentarse dando su nombre** si se dirige a un extraño.
2. Si desea utilizar una fotografía de una persona(s) en su creación de Fotovoz, es importante obtener una autorización firmada por la persona (s). (Los instructores tienen copias de este documento de autorización).
3. Recuerde que si toma una fotografía de un niño(a) menor de 18 años, necesita obtener el **permiso de los padres del niño(a)/representante legal o tutor** para tomar la fotografía. El padre o madre/tutor deberá llenar el formulario de consentimiento (puede sólo hacer una nota en el formulario de consentimiento cuando esto sucediera o si llegase a pasar).
4. Recuerde la discusión que tuvimos en clase acerca de aquellas situaciones en la que la mayoría de la gente **no** le gustaría ser fotografiada: llorando, perdiendo los estribos, comiendo, besando (momentos íntimos), usando drogas, mendigando – generalmente, situaciones embarazosas.
5. Sienta plena libertad en usar fotos “montadas o manipuladas” para así capturar una escena/idea/emoción si piensa que sería difícil de obtener la foto “naturalmente.”
6. **¡Preste atención al ambiente que le rodea!** No sacrifique su seguridad por una foto. Considere llevar a otra persona con usted si va a tomar fotos afuera, particularmente si toma fotos en lugares o vecindarios donde usted puede ser víctima del crimen. Asegúrese de prestar atención a estar parado sobre una superficie firme cuando esté tomando una foto, para evitar caer en el borde de la acera, en un hueco, hacia el tráfico, etc.
7. Puede ser que existan algunos lugares donde no le van a permitir tomar fotografías – por ejemplo: edificios federales, el “T”, ciertas tiendas. Si es posible, encuentre a una persona de autoridad quien podría darle permiso para tomar fotos en estos lugares.

Firma _____

Unidad 2: Mi vida laboral**Definición de trabajo**

La palabra trabajo es un sustantivo o nombre y también es un verbo. Es tanto una cosa como una acción.

Como sustantivo, “trabajo” significa una actividad que implica la realización de un esfuerzo mental o físico para alcanzar un propósito o un resultado. También puede significar el lugar donde se hace el trabajo, como por ejemplo “ella está en el trabajo ahora.”

Como verbo, “trabajo” significa hacer una actividad física o mental para alcanzar un propósito o resultado.

El trabajo puede ser difícil de definir. El trabajo de una persona puede ser la actividad recreacional o puede ser el ocio de otra. No todos los trabajos son trabajos remunerados o por los que se recibe dinero. La gente hace trabajo voluntario, trabaja en sus casas y jardines, y trabaja haciendo ejercicios.

¿Qué significa la palabra “trabajo” para usted?

Razones por las que la gente trabaja

Trabajo como medio de sobrevivencia básica

Desde el comienzo de la historia humana la gente ha tenido que trabajar para realizar tareas para la sobrevivencia básica. Quedan muchos lugares en el mundo donde la gente trabaja todo el día como medio para recoger/sembrar/cazar alimentos, construir albergues, hacer ropas, encontrar refugios y sanar enfermedades. En tiempos modernos la gente trabaja para ganar dinero para pagar por las necesidades básicas de comida, albergue, ropa y atención de salud.

Trabajo como una manera de mejorar la “calidad de vida”

Mucha gente trabaja para ganar dinero y poder estar en capacidad de pagar los “gastos extras” en la vida, tales como vacaciones, carros, etc. La mayoría de las personas que ganan un salario tienen una mejor calidad de vida que aquellas que están desempleadas.

Trabajo como una forma de expresión personal

Muchas personas trabajan como una válvula de escape de sus dones y talentos. Todos los trabajos permiten a las personas usar sus fortalezas y talentos en diferentes maneras. Algunos trabajos requieren creatividad, otros requieren destrezas con la gente, e inclusive otras destrezas intelectuales. Las personas que tienen trabajos que les permiten usar sus talentos, usualmente informan tener un nivel más alto de satisfacción laboral que aquellas que realizan trabajos en los que no se resaltan sus fortalezas.

Trabajo como prestigio social

En la mayoría de las sociedades el rol de trabajo de una persona está cercanamente asociado con su identidad. Cuando la gente en los Estados Unidos pregunta, “¿qué hace usted?”, están preguntando acerca de en qué trabaja. En la mayoría de las sociedades tener un rol de trabajo concede un mayor prestigio o estatus.

Trabajo como conexión social

Para mucha gente trabajar es una fuente de conexión con otras personas. Inclusive algunas personas se refieren a sus compañeros de trabajo como “familia de trabajo”, mientras que otras disfrutan de amistades casuales con sus compañeros. Aun cuando algunas relaciones no continúan fuera del lugar de trabajo, muchas personas consideran a sus compañeros de trabajo como amigos.

Trabajo como estructura y propósito

Para mucha gente, trabajar les da un sentido de estructura y propósito. Es una razón para salirse de la cama en la mañana. Existen muchos beneficios de seguir un día de “trabajo.” Levantarse a la misma hora y tener un lugar adonde ir proporciona a la gente estructura.

Trabajo como una razón de entretenimiento

Entretenimiento es algo placentero, en parte porque es un descanso del trabajo. “Todo el mundo trabaja por el fin de semana” como dice la canción de rock. El trabajo hace que uno se sienta maravilloso cuando se termina. A la gente le gusta celebrar el fin de un proyecto, el fin de una semana, el fin de un día de trabajo.

Trabajo como una práctica espiritual

Algunas personas encuentran un significado profundo en sus trabajos y lo consideran una práctica espiritual. Muchas religiones hablan acerca del trabajo como una manera de servir a dios o al creador. Algunas prácticas religiosas alientan a sus seguidores a realizar su trabajo diligentemente y con humildad.

¿Cuáles son otras razones para trabajar?

¿Por qué trabaja?

El trabajo y su significado

Muchas personas quieren tener trabajos que les proporcionen propósito o sentido, que el trabajo tenga significado o valor más allá de las tareas como tales o roles. Lo que hace que un trabajo sea valioso difiere de una persona a otra. Los trabajos que corresponden a nuestros valores (aquellas cosas que consideramos como más importantes) son más probables de ser valiosas para nosotros.

¿Qué hace que el trabajo sea valioso para usted?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Viñetas sobre el sentido que tiene el trabajo

A continuación hay ejemplos de varias personas que trabajan en la industria de restaurantes y describen el sentido que encuentran en sus trabajos.

“Me gusta el restaurante y mis compañeros de trabajo. Somos un restaurante familiar y siento que somos una familia. Siento que pertenezco aquí. El restaurante es cómodo y pequeño, es un lugar acogedor y todos nos llevamos muy bien.” María, 52 años

“El trabajo muchas veces exige mucho esfuerzo. Me gusta descubrir maneras más eficientes de preparar la comida. Estoy interesado en mejorar el flujo de trabajo en la cocina. Me encantan las noches cuando todo se hace sin complicaciones. Siempre estoy pensando en maneras en que puedo mejorar en cómo hacernos las cosas por aquí.” Pedro, 32 años

“Me siento bien cuando sirvo a los clientes. Me gusta hacer que la gente se sienta cómoda y bienvenida. Alguna gente dice que lo hago por las propinas y me gusta recibir una buena propina. Me siento bien cuando mis clientes están relajados y sonriendo.” Susana, 21 años

Es posible tener un trabajo valioso en un ambiente y en un rol que no ofrece mucho significado.

“Me imagino que tengo que trabajar y que también debo hacer la mayoría del trabajo. No puedo decir que mi trabajo es siempre gratificante y no siento mucho aprecio por la gerencia, pero trato de pasarla bien en él. Me pongo pequeños retos a mí mismo de manera de hacer como una carrera conmigo mismo para terminar una tarea más rápidamente. A nadie realmente le importa cómo hago mi trabajo, siempre y cuando lo haga, pero me siento bien y hace que el tiempo pase rápido.” Fernando, 45 años

¿Qué sentido le brinda el trabajo en su vida?



Primera misión fotográfica: “Imaginando su trabajo ideal”

En esta misión, simplemente tomará fotos sobre algún trabajo que le llame la atención. Puede ser una fotografía que capta lo que piensa cuando reflexiona sobre el trabajo, o puede ser el trabajo de sus sueños o una foto de una persona realizando un trabajo. Usted decide.

A continuación encontrará lo que se recomienda para esta misión fotográfica:

1. Cargue la cámara con usted a todas partes.
2. Piense acerca de la misión: Imaginando un trabajo.
3. Tome muchas fotos que pudieran expresar algo acerca de lo que usted piensa cuando reflexiona acerca del trabajo.
4. Su foto puede ser abstracta o muy simple. Puede captar lo que usted piensa es importante acerca de trabajar o algunos de sus sentimientos acerca de trabajar.
5. Escoja una foto que a usted le gustaría compartir con el resto de la clase.
6. Traiga la cámara con la foto a la clase.
7. Uno de los instructores le imprimirá la foto.

Unidad 3: Escribir narraciones de Fotovoz

Fotovoz es algo más que solo tomar fotografías. Implica escribir una narración que refleje nuestros pensamientos, sentimientos e ideas acerca de la foto que hemos tomado. Vea a continuación un ejemplo de fotovoz con narración.



Hombre trabajando

Siempre cuando pienso en trabajo, pienso en José. Él nunca para de trabajar. Se retiró de su carrera como conductor de buses hace algunos años, pero siempre está ocupado con un proyecto u otro. Siempre cuando lo visito tiene algunas tareas para mí para ayudarlo. Me gusta trabajar con José porque es relajado y nunca está apurado. Quizás es así porque él es su propio jefe. José trabaja todo el tiempo y es un hombre muy feliz.

Proceso para escribir narraciones de Fotovoz

Una manera de comenzar a escribir una narración para Fotovoz es haciendo las siguientes preguntas:

1. ¿Qué VES aquí?

- ¿Sobre qué es esta foto?
- ¿Dónde fue tomada esta foto?

2. ¿Qué está realmente PASANDO aquí?

- ¿Acerca de qué realmente es la foto?
- ¿Hay cosas pasando en la foto que el observador casual podría no ver?
- ¿Qué representa realmente la foto?

3. ¿Cómo se relaciona esto con NUESTRAS VIDAS?

- ¿Por qué tomó esta foto?
- ¿Por qué escogió esta foto para la discusión?
- ¿Cómo esta foto se relaciona con usted o con las perspectivas o actitudes de su comunidad?

4. ¿POR QUÉ existe este problema, recurso o situación?

- Si la foto es sobre algo negativo (Ej. un “problema”), ¿dirías algo acerca de qué contribuye con este problema?
- Si la foto es de algo positivo (Ej. una “fortaleza” o “recurso”), ¿diría algo acerca de la importancia de este recurso? ¿Se pasa por alto este recurso? ¿necesitamos más?

5. ¿Cómo podría esta imagen EDUCAR a otros, a la comunidad y a los legisladores?

- ¿Qué le gustaría decirle a la gente acerca de este problema, recurso o situación?
- ¿Qué necesita saber o entender la audiencia acerca de este problema, recurso o situación?

6. ¿Qué podemos HACER acerca del problema, recurso o situación?

- ¿Qué podemos hacer para fortalecer este recurso?
- ¿Qué podemos hacer para arreglar este problema?
- ¿Quién más puede ayudar a arreglar este problema?

Ejercicio práctico: Escribiendo una narración de Fotovoz



Mire la foto y responda a las preguntas:

1. ¿Qué **VES** aquí?

2. ¿Realmente qué está **PASANDO** aquí?

3. ¿Cómo se relaciona con **NUESTRAS** vidas laborales?

4. ¿**POR QUÉ** existe este problema, recurso o situación?

5. ¿Cómo esta imagen podría **EDUCAR** a otros, a la comunidad y a los legisladores?

6. ¿Qué podemos **HACER** acerca del problema, recurso o situación?

Narración de Fotovoz:

Ejercicio práctico: Escribiendo una narración de Fotovoz



Mire la foto y responda a las preguntas:

1. ¿Qué **VES** aquí?

2. ¿Realmente qué está **PASANDO** aquí?

3. ¿Cómo se relaciona con **NUESTRAS** vidas laborales?

4. ¿**POR QUÉ** existe este problema, recurso o situación?

5. ¿Cómo esta imagen podría **EDUCAR** a otros, a la comunidad y a los legisladores?

6. ¿Qué podemos **HACER** acerca del problema, recurso o situación?

Narración de Fotovoz:

Unidad 4: Mis valores vocacionales

La identidad vocacional es cómo nos vemos a nosotros mismos como trabajadores. Incluye nuestras metas, intereses, talentos y valores. Desarrollamos nuestra identidad vocacional a través de nuestras experiencias laborales en las cuales descubrimos nuestros intereses, valores y talentos.

Citas de personas hablando acerca de sus identidades vocacionales

“Quién soy como trabajadora es bastante cercano a cómo soy en la casa y con mis amigos. Tengo la tendencia a ser un tipo de persona que “se encarga” de las cosas. Me gusta hacer planes y organizar cosas. Tiene sentido que yo sea la “manager” o encargada.

Cristina, encargada de ventas de farmacia

“Siempre me ha gustado ayudar a los demás.” Es un valor muy importante para mí. Cuando pensé acerca de qué tipo de trabajo me gustaría, sabía que tendría un trabajo donde podría ayudar a otros. Ser una asistente para servicios de salud en el hogar ayudando a personas con discapacidades severas combina mi interés en la salud con mi pasión por ayudar a los demás.

Pablo, Asistente sanitario a domicilio, medio tiempo

“Desde que era una niña pequeña, he sido buena con los números. Me gusta trabajar en un ambiente organizado y limpio. Soy muy buena con pequeños detalles. Me doy cuenta de errores más rápidamente que la mayoría de la gente. Aunque la música es mi pasión, trabajo entrando datos y gerencia de datos. Es un trabajo estable y predecible en el que me va bien. Trabajo en mi música después de mis horas de trabajo y no me tengo que preocupar acerca de ganar un ingreso de mi música, lo que hace que sea puro placer.

Sandra, asistente de investigación

¿Cómo te ves a ti mismo como trabajador?

Ejemplos de valores vocacionales

Nuestros valores vocacionales son las características y cualidades que nos importan y que nos ayudan a sentirnos satisfechos en un trabajo o carrera. Si tenemos un trabajo que corresponde a nuestros valores, probablemente estaremos felices en ese trabajo. Si, por otro lado, estamos en un trabajo que no se ajusta a nuestros valores, probablemente seremos infelices en ese trabajo.

Nuestros valores usualmente vienen de nuestras experiencias. Aprendemos acerca de nuestros valores a través de lo que nos gusta o no de ciertas situaciones, ambientes y relaciones interpersonales.

Consideremos los siguientes ejemplos:

- José estaba en un trabajo donde su jefe siempre estaba cerca y se la pasaba criticando cómo él hacía su trabajo. ¡José detestaba esta situación! A través de esta y otras experiencias José aprendió que valoraba la INDEPENDENCIA.
- Cuando estaba en la escuela, ella prefería clases que incluyeran trabajar en la computadora. Ella aprendió que TRABAJANDO CON COMPUTADORAS era un valor importante para ella.
- Ernesto detesta tener que vestirse formalmente para cualquier ocasión. Una VESTIMENTA INFORMAL es un valor para Ernesto.
- Carlos tuvo una buena experiencia con un supervisor que siempre se aseguraba que él comprendía las instrucciones antes de que comenzara su día de trabajo. Carlos valora cuando las RESPONSABILIDADES SE EXPLICAN CLARAMENTE.

¿Cuáles son algunos de tus valores vocacionales?

El recorrido vocacional de Carmen: Relato de un descubrimiento

Desde que era niña, todo el mundo me decía que era muy inteligente y me gustaba escuchar que me lo dijeran. Me fue bien en la escuela y planifiqué estudiar para ser médico. Estudié duro en la universidad pero me enfermé con desorden bipolar durante mi tercer año. Me tomé un año libre de los estudios y trabajé en un laboratorio que hacía pruebas médicas. Fue un año terrible. Odiaba mi trabajo, pero no podía decir si odiaba lo que hacía o si solo era que me sentía así por mi enfermedad. Todavía pensaba que regresaría a la universidad y eventualmente iría a la escuela de medicina.

Me gradué con un título en biología y pensaba que me tomaría un año o algo más antes de solicitar el ingreso en la escuela de medicina porque todavía no me estaba sintiendo perfecta. Seguí tomando trabajos en el campo médico, pero nunca me sentí satisfecha. Me sentía triste y el único momento en el que me sentía bien era cuando estaba al aire libre subiendo montañas o en mi kayak. Estas eran las únicas actividades que disfrutaba. Me obligué a leer libros de textos de bioquímica o fisiología humana pero no me podía concentrar y no me brindaban ningún placer.

Después de un par de años muy infelices, tomé un trabajo en un campamento de verano guiando niños en excursiones con mochilas y viajes en canoas. ¡Adoré cada minuto de ese trabajo! Aprendí que me gustaba enseñar a niños, ¡especialmente a aquellos que trataban de hacerme pasar un mal rato! Después de ese verano tomé un trabajo como ayudante de maestra en una escuela preparatoria y me di cuenta que me gustaba ese trabajo. Fue difícil para mí aceptar el hecho de que prefería trabajar con niños en un ambiente educativo en vez de estudiar medicina. A mi mamá le fue muy difícil aceptar que no iría a la escuela de medicina como siempre lo habíamos soñado.

Aprendí que tenía que descubrir mi propio camino y no limitarme por mis propias expectativas o por las que los demás tenían de mí. Aprendí que mis valores vocacionales son: trabajar con adolescentes, enseñar, aventura, trabajar en la naturaleza, conexión emocional y trabajo en equipo.

Hoy trabajo en un programa en la naturaleza para adolescentes que tienen problemas para lidiar con su familia y escuela. Me encuentro con diferentes tipos de niños que presentan todo tipo de retos. Algunas veces el trabajo es difícil pero abarca casi todos los valores que son los más importantes para mí. Casi le estoy agradecida a la enfermedad porque me obligó a detenerme y a pensar acerca de qué es lo más importante para mí en mi vida laboral.

Ejercicio práctico: Mis valores vocacionales

Encierre en un círculo los valores que son importantes para usted. Haga una lista con otros que son importantes para usted pero que no aparecen aquí.

Trabajo sedentario	Salario	Trabajar con tecnología
Trabajo con esfuerzo físico	Ambiente	Estatus
Ritmo acelerado	Horario regular	Aventura
Ritmo lento	Trabajo en equipo	Precisión
Estructura	Aprendizaje	Influencia a otros
Seguridad	Resolver problemas	Oportunidades de avanzar
Trabajo en espacio interiores	Creatividad	Tareas que significan un reto
Trabajo al aire libre	Planificación	Participación comunitaria
Limpieza	Toma de decisiones	Significativo
Movimiento	Trabajo manual	Respeto
Viajes de negocios	Ayudar a otros	Ambiente no competitivo
Estímulo intelectual	Trabajar con cosas	Horario flexible
Vestido	Trabajar con animales	Ambiente informal
Rutina	Trabajar con la naturaleza	Estimulación emocional
Variedad	Trabajar con herramientas	Detalles

Experiencias laborales y valores

A continuación usted reflexionará sobre sus experiencias laborales. No importa si solo tiene una o dos experiencias.

¿Ha tenido alguna vez un trabajo(s) que reunía la mayoría de sus valores? ¿Qué le gustaba de ese trabajo?

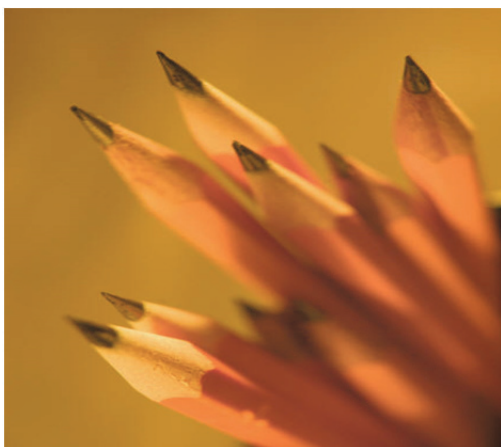
¿Ha tenido alguna vez un trabajo que no correspondía a sus valores? ¿Cómo fue esa experiencia para ti?

Unidad 5: Mi identidad vocacional

Identidad vocacional es cómo nos vemos a nosotros mismos como trabajadores. La identidad vocacional está compuesta por nuestras metas, intereses, talentos y valores. Desarrollamos una identidad vocacional a través de nuestras experiencias en las cuales descubrimos nuestros intereses, valores y talentos.

Todo el mundo tiene diferentes fortalezas y limitaciones. La mayoría de las personas escogen trabajos o carreras que les permiten usar sus fortalezas y no requieren hacer tareas que enfaticen sus limitaciones. Algunas veces aprendemos acerca de nuestras fortalezas y limitaciones a través de nuestras experiencias de trabajo.

¿Qué clase de fortalezas se necesitan para realizar las siguientes actividades?



Ejercicio práctico: Mis talentos

Una aptitud o talento es simplemente una habilidad natural para hacer algo, nos viene de una manera natural. Cada uno de nosotros tenemos diferentes fortalezas y son bien conocidas por nosotros mismos, mientras otras podrían permanecer escondidas por alguna parte de nuestras vidas.

Algunas historias sobre fortalezas y limitaciones

“Realmente quería trabajar en “Bicicletas Bill” porque me gustaba andar en bicicleta y porque la tienda estaba a la moda, con muchachos guapos y ponían buena música. Pero el jefe se frustró conmigo porque me tomó mucho más tiempo que a los demás para reparar un neumático o para arreglar el mecanismo para cambiar las velocidades. Aprendí que no tengo la habilidad manual necesaria para reparar bicicletas como para ganarme la vida.”

Josefina, 23 años

“Después de graduarme y de recibir mi título en justicia criminal, y de trabajar como agente de libertad condicional, aprendí que no tengo el temperamento para trabajar con personas a las que tengo que obligar a la fuerza a hacer algo que estaban supuestos a hacer. Me hice barbero y tengo una relación muy diferente con las personas con las que trabajo.”

Juan, 27 años

“Siempre supe que era tímida y prefería pasar tiempo sola que estar con otros. Cuando fue el momento de encontrar un trabajo, únicamente busqué trabajos que me permitieran trabajar sola y con un contacto mínimo con los demás. Ahora soy encargada de ingresos de datos y me gusta.”

Sara, 53 años

“La escuela era una tortura para mí. Me sentía inquieto y me aburría fácilmente. Necesito tener mucha variedad en mi vida. Manejo un taxi en la ciudad, por lo tanto nunca sé a dónde iré cada día y a quién conoceré.”

Alberto, 44 años

Ejercicio práctico: Mis fortalezas y temperamentos.

Revise esta lista de fortalezas e identifique aquellas que usted posee. Haga un círculo alrededor de sus fortalezas.

Habilidad para aprender en general	Habilidad para trabajar en oficina	Emprendedor
		Independiente
Habilidad verbal	Habilidades artísticas	Capacidad de líder
Habilidad numérica	Habilidad de organización	Honestidad
Habilidades interpersonales	Habilidades conceptuales	Contar dinero
Inteligencia emocional	Capacidad para resolver problemas	Habilidad manual
Amabilidad/compasión		Coordinación motora
Trabaja en equipo	Pensamiento Visual	Coordinación óculo-manual
Trabajador	Persuasivo/convincente	Fortaleza física
Seguro de sí mismo	Tolerante	Resistencia física
Inspira a otros	Paciente con los demás	Cortesía
Se expresa bien	Ordenado/metódico	Ingenioso
Digno de confianza	Perseverante	Coordinación física
Colaborador	Entusiasta	Toma de decisiones
Cumple las normas	Comprensivo	Sabe pedir ayuda
Se esmera en los detalles	Habilidades técnicas	Ayuda a otros
Habilidad musical	Habilidades mecánicas	
	Capacidad para enseñar	

Haga una lista con cualquier fortaleza o talento que no aparezca en la lista anterior.

Temperamentos

Los temperamentos se refieren a las preferencias acerca de cómo usted obtiene su motivación y energía. Los temperamentos reflejan tanto sus aspectos emocionales como intelectuales. Todos tenemos diferentes preferencias acerca de qué nos entusiasma y qué hace que el trabajo sea más divertido. Hay una gran superposición entre el temperamento de una persona y sus intereses.

Lea los ejemplos de los diferentes temperamentos. Haga un círculo en los temperamentos que usted más disfruta.

Dirigir/supervisar	Hacer trabajo preciso
Interpretar sentimientos	Organización de datos
Influenciar o persuadir a otros	Trabajar con gente
Tomar decisiones basadas en hechos	Trabajar solo
Hacer trabajo repetitivo	Trabajar en equipo
Trabajar rápidamente	Expresar opiniones y sentimientos
Mucha actividad	Cambiar de tareas frecuentemente

Resumen: Mi identidad vocacional

Instrucciones: Basado en los ejercicios de la unidad 4 y 5 conteste las siguientes preguntas acerca de su identidad profesional.

Prefiero hacer las siguientes tareas:

Prefiero trabajar con personas que son:

Mis fortalezas principales son:

Mis limitaciones principales son:

Mi temperamento o carácter puede ser descrito como:

Mis valores vocacionales son:



Segunda misión fotográfica: “Mi identidad vocacional”

En esta misión, tomará fotos que representen su identidad vocacional. La foto puede mostrar:

- Cómo se ve a sí mismo como trabajador(a)
- Algunos aspectos de su vida laboral
- Una de sus fortalezas vocacionales
- Su identidad vocacional ideal
- Sus metas vocacionales
- Su futuro vocacional

Usted decide.

A continuación encontrará lo que se recomienda para esta misión fotográfica:

1. Cargue la cámara con usted a todas partes
2. Piense acerca de la misión: Mi identidad vocacional
3. Tome muchas fotos que pudieran expresar algo acerca de lo que piensas cuando reflexionas acerca de algún aspecto de su vida vocacional.
4. Su foto puede ser abstracta o muy simple. Poder captar lo que piensa es importante acerca de trabajar o algunos de sus sentimientos acerca de trabajar.
5. Escoja una foto que a usted le gustaría compartir con el resto de la clase.
6. Traiga la cámara con la foto a la clase.
7. Uno de los instructores le imprimirá la foto

Unidad 6: Beneficios y costos de la vida laboral (Parte 1)

Todos nosotros nos hacemos preguntas acerca de nuestra vida vocacional en diferentes momentos de nuestras vidas. Para personas con discapacidades psiquiátricas severas estas preguntas son aún más importantes ya que el desempleo es a menudo una manera de vida.

Ejemplo de Luis: Explorando las ventajas y desventajas de trabajar.

Luis ha estado desempleado por varios años y recibiendo ingresos del seguro social por incapacidad (SSDI, por sus siglas en inglés). Antes de enfermarse con desorden bipolar se preparó para una carrera en programación de computadoras. Él no está satisfecho en cómo es su vida ahora, pero no sabe si podría obtener o mantener un trabajo que a él le guste.

Ventajas de trabajar (pros)

- Ganar dinero
- Tener algo que hacer
- Conocer amigos
- Conocer a una novia
- Tener algo que decir cuando un miembro de la familia pregunte, “¿qué estás haciendo en estos días?”
- No sentir vergüenza por estar desempleado
- Tener tema de conversación con la familia
- No sentirse como un paciente de salud mental

Desventajas de trabajar (contras)

- Perder mi cheque de SSDI
- Tener una recaída
- Preocupación acerca del estrés que me podría causar trabajar
- Cumplir un horario y madrugar
- Nervioso de conocer amigos
- No tener tiempo libre para jugar dominó y juegos de video
- Quedarse despierto hasta tarde viendo películas
- Tener que hablar inglés

¿Que decidió Luis?

Cuando Luis consideró las ventajas y desventajas de trabajar, decidió que los beneficios de trabajar eran mayores que los costos o pérdidas de trabajar. Todavía no sabía qué y cómo él procedería, pero sí tomó la decisión de buscar empleo.



Ejercicio práctico: Mis ventajas y desventajas

Otra manera de analizar las ventajas y desventajas es pensar en lo que ganaríamos (PROS) o las pérdidas (CONTRAS) que tendríamos si tomamos la decisión de trabajar.

Ventajas de trabajar (pros)

Desventajas de trabajar (contras)

Es este momento de su vida, basado en los pros y en los contras, ¿qué decisión tomaría?

Ejercicio práctico: Beneficios de trabajar

Existen beneficios o ganancias asociados a cualquier cambio que tomamos en nuestras vidas. La tabla que aparece a continuación enumera algunos de los costos posibles de trabajar.

Instrucciones: Enumere los beneficios que tendría en su vida si decidiera trabajar. Marque qué beneficios serían extremadamente importantes, importantes o nada importantes para usted. Añada beneficios que no aparecen en la lista en “otros.”

Beneficios de trabajar	Extremadamente Importante	Importante	Nada Importante
Ganar dinero y tener beneficios			
Hacer algo que disfruto			
Sentirme mejor acerca de mí mismo			
Conocer gente nueva y hacer nuevos amigos			
Sentirme como todos los demás en la sociedad			
Aprender nuevas habilidades e ideas			
Ser respetado por los demás			
Reducir los síntomas y sentirse más sano			
Otro:			
Otro:			
Otro:			

Ejercicio práctico: Costos de trabajar

Existen costos o pérdidas asociadas a cualquier cambio que tomamos en nuestras vidas. La tabla que aparece a continuación enumera algunos de los costos posibles de trabajar.

Instrucciones: Enumere los costos que tendría en su vida si decidiera trabajar. Marque qué costos serían “extremadamente importantes”, “importantes” o “nada importantes” para usted. Añada beneficios que no aparecen en la lista en “otros.”

Costos de trabajar	Extremadamente Importante	Importante	Nada Importante
Preocupaciones acerca de la pérdida de beneficios			
Aumento de estrés			
Menos tiempo libre			
Menos tiempo para los amigos			
Ansiedad acerca del rendimiento en el trabajo			
Preocupación acerca de que empeoren los síntomas			
Preocupaciones acerca de cómo llevarse con los compañeros de trabajo y Supervisor			
Preocupación acerca del estigma si le dijera a alguien acerca de su diagnóstico			
Conflictos con el rol que tengo en mi familia			
Miedo a fallar			
Miedo a tener éxito			

Resumen de los Beneficios y Costos de trabajar

El resumen de los Beneficios/Costos de trabajar enumera tanto los beneficios como los costos de cuando quiere trabajar. También incluirá sus esperanzas y preocupaciones de tener éxito en el trabajo, y sus esperanzas y preocupaciones de trabajar.

1. ¿Cuáles serían los mayores beneficios de trabajar para usted?

2. ¿Cuáles serían las mayores pérdidas de trabajar para usted?

3. Dadas sus esperanzas y preocupaciones, ¿qué tan seguro se siente de tener éxito en el trabajo en este momento? Coloque una X sobre la línea que mejor corresponda a su nivel de confianza.

1	5	10
Sin		Con mucha
Confianza		Confianza

4. Describa 2 o 3 cosas que podrían aumentarle la confianza acerca de tener éxito en el trabajo.

Unidad 7: Beneficios y Costos de la vida laboral (Parte 2)

Evaluando los beneficios y costos de trabajar les ayudará a llegar a decidir si desean participar en la fuerza laboral, bien sea trabajo remunerado o voluntario.

Ejemplos: Beneficios de mi vida laboral

“Trabajo porque necesito estructura en mi vida. Trabajar me ayuda con mi recuperación. Por otro lado, no creo que pudiese trabajar tiempo completo y ganar dinero suficiente para sostenerme. Por eso trabajo medio tiempo y gano una cantidad de dinero que me permite recibir mi cheque por discapacidad y mi seguro médico. Es un buen balance para mí.”

Francisco, 47 años

“Odiaba estar en Seguridad de Ingreso Suplementario (SSI, por sus siglas en inglés). Tenía que informar de cada centavo que me ganaba. Me volvía loca. Ahora trabajo tiempo completo como Especialista de Pares en un programa para personas con problemas de salud mental y adicción, y recibo seguro médico a través de mi trabajo. Nunca seré rica, pero no tengo que lidiar más con la burocracia federal.”

Rosa, 36 años

“Trabajé por unos cuantos años cuando estaba joven, pero ahora tengo unos cuantos problemas de salud además de un diagnóstico de un desorden esquizoafectivo. ¡Mantenerme sano parece ser un trabajo tiempo completo! Hago trabajo voluntario en la tienda de artículos usados de mi iglesia 6 horas a la semana, lo que es suficiente para mí.”

Nancy, 58 años

“Eventualmente quiero trabajar tiempo completo, pero no he llegado a ese punto todavía. Trabajo con un especialista de empleos quien me ayuda a cómo hacer para mantener recibiendo mis beneficios mientras trabajo medio tiempo. Trabajo en una tienda naturista por 20 horas a la semana. Me gusta mucho mi trabajo. No estoy segura de cuál será mi carrera, pero estoy feliz de tener ayuda para planificarla.”

Roberto, 23 años



Entrevistas informativas

- Realizar entrevistas informativas significa hablar con una persona que haya tomado las decisiones vocacionales que usted está enfrentando.
- Realizar entrevistas informativas le permitirá obtener información que no pudo encontrar en recursos escritos.
- Las entrevistas informativas son para aprender cómo otras personas tomaron decisiones que les llevaron a estar adonde se encuentran actualmente, por lo tanto las preguntas que realizará podrían ser únicas y particulares para usted.
- Las entrevistas informativas se deben preparar con anticipación y hay dos pasos a seguir:
 1. **Comenzar el diálogo** significa prepararse uno mismo y al entrevistado para la entrevista.
 2. **Dirigir el diálogo** significa controlar la conversación entre usted y la persona a la que está entrevistando.



Ejemplo: Comenzar el diálogo

Comenzar el diálogo significa prepararse uno mismo y al entrevistado para la entrevista.

Ernesto está entrevistando a Jaime para aprender cómo Jaime tomó decisiones que le llevaron a ser un empleado tiempo completo después de haber estado recibiendo cheques por discapacidad por varios años.

Ernesto Gracias por aceptar reunirse conmigo Jaime. Eres muy amable por dedicar tu tiempo para reunirse conmigo.

Jaime No hay problema Ernesto. Estoy feliz de poder ayudar.

Ernesto Antes de que comencemos me gustaría explicarte la razón por la cual quisiera entrevistarte. Estoy tomando una clase en Boston University en la cual estoy explorando mi futuro vocacional. Quiero tomar algunas decisiones acerca de mi vida laboral, principalmente decidir si quiero o no buscar trabajo como parte de mi vida.

Quiero entrevistarte para aprender acerca de cómo llegaste a tomar las decisiones acerca de tu vida laboral. Sé que somos personas diferentes, pero pensé que si pudiese entrevistar unas pocas personas y aprender acerca de sus procesos, estaría mejor informado acerca de mí mismo.

Le haré preguntas y espero que te sientas cómodo al responderlas. Por favor, hazme saber si te he hecho una pregunta que no te sientes cómodo respondiéndola. No te preocupes, está bien. Podemos avanzar hacia la próxima pregunta. ¿Estás de acuerdo?

Jaime Seguro. Estoy de acuerdo. Estoy feliz de ayudar. De hecho sería provechoso para mí reflexionar en exactamente cómo llegué adonde estoy.



Ejercicio práctico: Comenzar el diálogo

La entrevista informativa es para aprender cómo otras personas tomaron decisiones que les llevaron a estar adonde se encuentran actualmente, por lo tanto las preguntas que realizará podrían ser únicas y particulares para usted.

Preparar sus preguntas

Puede añadir o eliminar preguntas en la medida en que va realizando la entrevista, pero es una buena idea preparar algunas preguntas y tenerlas presentes de manera de poder así mantener el flujo de la entrevista.

Ejemplo de preguntas:

- ¿Cómo decidiste regresar a trabajar? ¿Qué te ayudó a tomar la decisión?
- ¿Cómo decidiste que te quedarías recibiendo ayuda por discapacidad?
- ¿Qué clase de apoyos usaste para tomar tu decisión?
- ¿Cómo decidiste hacer el tipo de trabajo que estás desempeñando?
- ¿Qué te hizo decidir trabajar medio tiempo o tiempo completo?
- ¿Qué te gusta de trabajar?
- ¿Qué te gusta acerca de estar desempleado?

¿Qué preguntas tiene para alguien que ha tomado decisiones vocacionales?

Prepararse para la entrevista significa centrarse en uno mismo o eliminar distracciones de manera de poder concentrarse en la entrevista. Diferentes distracciones tienen diferentes soluciones.

- Si te sientes nervioso, puedes respirar profundo o hablarte a ti mismo positivamente.
- Si tienes hambre – cómete algo – ocúpate de tus necesidades físicas antes de realizar la entrevista.

¿Cuáles son algunas otras distracciones que podrías imaginar tener?



Ejercicio práctico: Orientar el diálogo

Orientar

Orientar significa permitir a la persona saber con anticipación qué pasará durante la entrevista. Orientar ayudará a la persona a saber qué debe esperar. Esto significa explicar:

- Quién eres.
- Porqué estás haciendo la entrevista.
- Qué tipos de preguntas realizarás.
- Aproximadamente cuánto tiempo tomará hacer la entrevista.

Escribe una orientación a continuación:



Ejemplo: Dirigir el diálogo

Dirigir el diálogo significa controlar la conversación entre usted y la persona a la que está entrevistando. Esto se logra utilizando preguntas facilitadoras y parafraseando.

- Ernesto Jaime, dime qué era lo que más te gustaba de trabajar cuando tú lo comparas con tu vida cuando no trabajabas.
- Jaime Es difícil decir qué es lo que más me gusta porque hay muchas cosas que me gustan acerca de mi trabajo hoy día. Me gusta tener más dinero, eso es seguro. Me gusta tener algo que hacer cada día. Era horrible para mí cuando no tenía nada que hacer. Me gusta la gente con la que trabajo y me gusta el trabajo como tal. Por supuesto hay momentos cuando desearía poder levantarme tarde, pero generalmente estoy contento de que tengo que estar en algún lugar cada día.
- Ernesto Entonces para ti trabajar te da estructura y una razón para levantarte de la cama cada día. ¿Cómo supiste que estabas listo para tomar un trabajo?
- Jaime Bueno, no sabía realmente que podía hacerlo hasta que lo hice. Estuve trabajando medio tiempo en un trabajo que sentía que me quedaba pequeño. Sabía que podía hacer más de lo que estaba haciendo, pero no estaba para nada seguro de que podía trabajar tiempo completo en este trabajo.
- Ernesto Entonces hasta que realmente hiciste el trabajo no estabas completamente seguro de que podías hacerlo. ¿Qué fue lo que hizo posible que tomaras el riesgo?
- Jaime Bueno, tuve mucho apoyo. Estuve trabajando con un consejero laboral que me ayudó a planificar una estrategia para solicitar este trabajo. Ella realmente me ayudó mucho. También me di cuenta de que si nunca me arriesgaba nunca sabría qué podría hacer.
- Ernesto Tuviste el apoyo de un consejero. ¿Eso sería algo que recomendarías a alguien más hacer si quisiera regresar a trabajar después de haber estado desempleado?
- Jaime Definitivamente. Es difícil dar el paso sin ayuda. Los consejeros laborales o especialistas en empleos, como les llaman algunas veces, son expertos en ayudar a personas con incapacidades para regresar a trabajar.



Ejercicio práctico: Dirigir el diálogo

1. **Preguntas facilitadoras** son aquellas preguntas que preparas y que harán que la persona hable acerca de cómo él o ella tomaron decisiones vocacionales. Hay dos tipos de preguntas facilitadoras:

- Preguntas generales – preguntas que hacen que la persona hable acerca de un tema amplio o general. Con una pregunta general se obtiene mucha información.

Por ejemplo

- ¿Cómo decidió regresar a trabajar?
- ¿Qué le ayudó a tomar la decisión?

- Preguntas específicas – son preguntas que hacen que la persona responda acerca de un tema específico. Con preguntas específicas usualmente se obtienen respuestas cortas.

Por ejemplo:

- ¿Quién apoyó su decisión de regresar a trabajar?
- ¿Dónde fue a recibir consejería vocacional?

Escribe dos preguntas generales:

Escribe dos preguntas específicas:



Ejemplo: Parafrasear

Parafrasear significa repetir con tus propias palabras lo que ha dicho la otra persona. Parafrasear se utiliza para demostrar que estamos escuchando y para clarificar nuestra comprensión de lo que persona dijo.

Parafrasear es una destreza que puede ser aprendida y necesita práctica.

Una buena paráfrasis o comentario:

- No añade ni omite ninguna información
- Usa palabras diferentes a las que la persona usó
- Es breve y concisa
- Capta el significado general

Enunciado 1 Trabajar me ha dado una razón para salirme de la cama en la mañana. Cuando estaba desempleada era difícil conseguir cosas para mantenerme ocupada y con frecuencia caía en depresión nuevamente.

Respuesta1 Suena a que el trabajo le ha dado un propósito y le ayuda a mantener su ánimo en alto.

Enunciado 2 No sé qué habría hecho sin el apoyo de mi esposa. Ella me animó para que me tomara un tiempo y me cuidara. Ella quiere que me recupere y me sienta mejor y me ayuda a pensar que la recuperación es posible para mí.

Respuesta 2 Ella ha sido un apoyo fundamental en su recuperación.



Criterios para seleccionar a la persona que va a entrevistar

- Alguien que tiene una discapacidad y ha tomado una decisión vocacional para regresar a trabajar.
- Alguien que esté participando en servicios vocacionales
- Alguien que ha construido una vida con propósito y significado, bien sea que esté trabajando o no
- Alguien que le gusta hablar de sí mismo.

¿Qué otras preguntas tiene acerca de su vida vocacional?

¿Quiénes son algunas personas con las que podría hacer una entrevista informativa?

Unidad 8: Servicios vocacionales y apoyos

Servicios vocacionales son aquellos servicios que proporcionan ayuda a las personas que están buscando trabajo o estudio. Las personas que son más eficaces en alcanzar sus metas laborales, con frecuencia utilizan una amplia variedad de apoyos para lograrlo.

Servicios Vocacionales Estatales

Cada estado tiene una *agencia estatal de orientación vocacional* que ayuda a las personas con discapacidades a obtener los servicios y apoyos que necesitan para encontrar un trabajo o estudio. Generalmente cada agencia tiene varias oficinas que atienden a las personas en diferentes ciudades del estado.

¿Cuál es el nombre e información de contacto de la agencia estatal de orientación vocacional en su estado?

¿Cuáles han sido sus experiencias con su agencia estatal vocacional?

La agencia estatal vocacional no es la única opción que existe en la ciudad. Existen otros servicios a los cuales las personas pueden tener acceso.

Aquí encontrará unos pocos ejemplos de servicios que ayudan a la gente a conseguir trabajos:

Servicios vocacionales judíos (JVS, por sus siglas en inglés) – la mayoría de las grandes áreas urbanas tienen oficinas de JVS. Uno no tiene que ser de la religión judía para usar los servicios de JVS. La misión de JVS es brindar poder y apoyo a individuos de diversas comunidades para encontrar trabajos y hacer carreras, y asociarse con empleadores para contratar, desarrollar y conservar una fuerza laboral productiva. Muchas personas que tienen enfermedades mentales han utilizado los servicios de JVS para escoger, obtener y mantener empleos valiosos.

Centros vocacionales One-Stop – Todos los estados tienen centros vocacionales One-Stop que ayudan a las personas a explorar carreras, desarrollar destrezas y encontrar trabajos. La mayoría de los estados tienen oficinas ubicadas a través de todo el estado para atender a las personas en el área. Los Centros Vocacionales One-Stop son con frecuencia un buen lugar para ir a aprender acerca de oportunidades laborales en su estado y para buscar trabajo. Todos esos centros tienen páginas en el internet que proporcionan información útil para las personas interesadas en obtener un empleo.

Servicios vocacionales ofrecidos por Agencias de Salud Mental – Muchas agencias de servicios de Salud Mental ofrecen servicios de orientación vocacional a las personas que usan sus servicios. Por ejemplo, una agencia de salud mental podría tener una casa club que ofrece empleo transitorio y servicios de apoyo para empleo, o un programa de apoyo comunitario que ofrece vivienda podría también ofrecer servicios vocacionales.

¿Qué otros servicios vocacionales ha utilizado en el pasado?

¿Cómo le parecieron esas experiencias?

Apoyos vocacionales

Los apoyos vocacionales pueden ser **personas, cosas o actividades** que mejoran su capacidad para alcanzar una meta vocacional.

Las experiencias de Carmen con servicios vocacionales y apoyos

He tenido muchos trabajos y he perdido muchos trabajos en el pasado. He seguido el mismo patrón. Me sentía mejor, entonces salía y conseguía un trabajo. Siempre he sido buena para las entrevistas y me gusta preparar comidas y servir mesas, entonces siempre había trabajos disponibles. Tenía un patrón. Trabajaría por un tiempo y luego me empezaría a sentir abrumada por el trabajo, muy ansiosa e irritable. El tiempo más largo que tuve un trabajo fue 2.5 años, pero el promedio fue alrededor de 6 meses. No sabía qué estaba haciendo mal y me estaba cansando de siempre perder mi trabajo.

Mi psiquiatra se dio cuenta de este patrón y me sugirió que fuera a un programa vocacional que él conocía. No quería ir porque pensaba que a ese lugar iban las personas con enfermedades mentales graves. Tengo desorden bipolar pero está bien controlado con medicamentos. Él me dijo que muchas personas que iban allá tenían enfermedades graves, pero muchos eran como yo.

Me di cuenta que no tenía nada que perder, entonces fui. Conocí a Mercedes, quien fue mi consejera y coach. Ella me ayudó a escoger un trabajo que me podría dar un horario con el cual llegaría temprano a casa en la noche. Ella me ayudó a reconocer que algunas veces mi trabajo me ocasionaba tener problemas para dormir y cuando no duermo bien tengo más tendencia a sentirme ansiosa e irritable.

Mercedes y yo hablamos mucho acerca de cuidarme a mí misma porque cuando revisamos mis pérdidas de trabajo en el pasado, muchas de esas pérdidas estuvieron precedidas por no cuidarme bien. Ella me ayudó a reconocer que dormir, una buena nutrición y el ejercicio eran todos importantes para mí para sentirme bien. También descubrimos que en muchos de los trabajos que perdí tenía problemas con mis compañeros de trabajo, especialmente si estaba irritable. Hablamos acerca de estrategias que podría usar en el trabajo cuando me sintiera mal, de manera que no se acumularan dentro de mí y luego arremetiera con la gente con la que trabajaba.

Me he estado reuniendo con Mercedes ya por varios años. Ahora sólo nos reunimos una vez al mes, pero puedo llamarle en cualquier momento si lo necesito. Ella ha sido un apoyo increíble. A continuación está una lista de los apoyos que ella y yo hemos identificado como importantes para mi éxito y felicidad en el trabajo.

Ejercicio práctico: Personas como apoyos vocacionales

Personas

Las personas pueden ayudar haciendo cosas para usted o con usted.

Algunos ejemplos de apoyo que la gente puede ofrecer son:

- Llevarlo para el trabajo.
- Acompañarle a una cita médica.
- Estar pendiente de cómo se encuentra.
- Darle ánimo

Ejemplos

Miembros de la familia
Amigos
Consejero vocacional
Supervisor / colegas de trabajo
Terapeuta
Mascotas

¿Quiénes son las personas que le brindan apoyo en su vida hoy día?

¿Cuáles son algunos ejemplos de cómo la gente le apoya?

¿Qué otras personas le podrían apoyar para lograr un cambio vocacional?

Ejercicio práctico: Cosas que brindan apoyos vocacionales

Cosas

Las cosas que brindan apoyo son objetos físicos que le ayudan haciendo diferentes cosas para usted. Por ejemplo, le ayudan a organizar su día de trabajo, a utilizar transporte público, a llegar al trabajo a tiempo, etc.

Ejemplos

Ejemplo de cosas que brindan apoyo

- Teléfono celular
- Carro
- Computadora
- Medicamentos

¿Cuáles son las cosas que le brindan apoyo en su vida hoy?

¿Cuáles son algunos ejemplos de cómo le ayudan?

¿Qué otras cosas le podrían apoyar para lograr un cambio vocacional?

Ejercicio práctico: Actividades que brindan apoyos vocacionales

Actividades

Con frecuencia las actividades que nos brindan apoyo son aquellas que le ayudan a funcionar mejor en su vida. Estas actividades usualmente nos ayudan a sentirnos mejor. Por ejemplo actividades de relajación, actividades que le ayudan a sentirse con más esperanza, etc.

Ejemplos

- Meditación u otras técnicas de relajación
- Ejercicio físico
- Salir a almorzar con un amigo(a)
- Hablar por teléfono con una persona que le brinda apoyo
- Ir a la iglesia

¿Qué actividades realiza que le brindan apoyo en su vida hoy?

¿Cuáles son algunos ejemplos de cómo estas actividades le apoyan?

¿Qué otras actividades le podrían apoyar para lograr un cambio vocacional?

Resumen: Mis apoyos vocacionales

Instrucciones: En la tabla que aparece a continuación haga una lista de los apoyos que usa actualmente. Luego complete los apoyos que necesitaría para realizar un cambio vocacional.

Apoyos que tengo actualmente

Gente	Cosas	Actividades
-------	-------	-------------

Apoyos que necesitaría para lograr un cambio vocacional

Gente	Cosas	Actividades
-------	-------	-------------

Unidad 9: Establecer metas

Beneficios de fijar metas

Muchas personas se sienten que están en el mundo como a la deriva. Una razón clave de que se sienten de esta manera es porque no se han tomado suficiente tiempo para pensar acerca de qué quieren de la vida, y no se han establecido metas formales.

Establecer metas es un proceso poderoso de pensar acerca de su futuro ideal, y para motivarle a hacer que esta visión del futuro se haga realidad.

- Establecer metas nos da una dirección
- Establecer metas aumenta nuestra motivación para hacer algo
- Establecer metas incrementa nuestra confianza en dirigirnos hacia algo que queremos
- Establecer metas nos ayuda a mantenernos enfocados
- Establecer metas nos da algo para celebrar

¿Cuáles son sus experiencias estableciendo metas?

¿De estas experiencias cuáles han sido exitosas? ¿Por qué?

Metas SMART

Una manera útil de fijar metas es utilizando la nemotécnica SMART.

Aunque existen muchas variantes (algunas de las cuales hemos incluido en paréntesis), SMART usualmente significa:

- **S** – eSpecífica – es clara y bien definida
- **M** – Medible – incluye acciones precisas o cantidades específicas.
- **A** – Alcanzable – está a su alcance
- **R** – Relevante – está relacionada con lo que quiere en la vida
- **T** – Tiene fechas para cuando quiera haberlas alcanzado.

Ejemplos de metas SMART

Josefina ha establecido metas que puede medir. Ha establecido fechas para cumplir las metas. Las metas no son series inmensas, pero parecen manejables, etc.

Trabajo-- “Para el 1 de Abril identificaré dos organizaciones que rescatan animales para ser voluntariado 10 horas a la semana.”

Salud-- “Por los próximos 2 meses caminaré 1 milla 3 veces por semana.”

Placer-- “Retomaré el contacto con 3 amigos con los que no he estado en comunicación y haré planes con por lo menos uno de ellos para salir a almorzar antes del 1ro. de febrero.”

Escriba una meta para cada una de las siguientes partes de su vida.

Salud:

Vocación

Placer

Tipos de metas

Las metas pueden ser a largo o a corto plazo.

Las metas a largo plazo son generalmente una meta que nos tomará un año o más para alcanzar y requiere varios pasos para lograrla.

Ejemplo:

- “Terminaré mi licenciatura en biología en la universidad durante los próximos dos años”

¿Cuál es una de sus metas a largo plazo?

Las metas a corto plazo son SMART pues son más concretas y se alcanzan más rápidamente.

Ejemplo:

- “Terminaré los 2 cursos de biología básica durante el semestre de primavera.”

Recomendaciones para fijar metas a corto plazo:

- Dividida o desglose metas a largo plazo en pasos más pequeños y más manejables. Esto le ayudará a sentirse menos abrumado.
- Comience con las metas a corto plazo que pueda alcanzar.
- Enfóquese en una meta a la vez.
- Escriba los pasos de acciones claras que le llevarán a alcanzar su meta.
- Cree plazos de tiempo o una cronología para sí mismo. Es bueno establecer una fecha para la cual habrá alcanzado cada paso. Siempre puede cambiar la fecha si no parece posible de lograr.
- Mantenga la esperanza porque alcanzar sus metas podría tomar tiempo.
- Sea persistente. A la mayoría de la gente le toma más de un intento para alcanzar una meta.
- Pruebe una variedad de estrategias hasta que encuentre alguna que sirva.

Ejemplo de Felipe: Estableciendo metas

Felipe está participando en un programa laboral que le ayudará a obtener y mantener un trabajo. A él le gustaría encontrar un trabajo como asistente administrativo porque le gusta trabajar con computadoras y tiene habilidades para el trabajo de oficina. Revisó sus experiencias laborales pasadas y se dio cuenta que tiene dificultad para manejar su ansiedad en el trabajo. Se siente ansioso de que su trabajo no sea lo suficientemente bueno. En el pasado esto le ha llevado a perder varios trabajos. Ya él está tomando muchos medicamentos, por lo tanto le gustaría manejar mejor su ansiedad en el trabajo utilizando técnicas para reducción del estrés. Su consejero le sugirió aprender algunas técnicas de relajación y de respiración para ayudarle a disminuir su ansiedad.

Meta a largo plazo

- “Trabajaré como asistente administrativo en una oficina pequeña en el próximo año.”

Meta a corto plazo

- Practicaré distintas técnicas de relajación 3 veces por semana durante los próximos 2 meses.”

Pasos hacia la meta

1. Asistir al curso de reducción del estrés 2 veces a la semana.
2. Practicar las técnicas con mi consejero 1 vez por semana.

¿Cómo evaluaré mi progreso?

- Voy a chequear cada semana con Ruth, mi consejera.

Ejercicio práctico: Mis metas vocacionales

Instrucciones: Seleccione una meta vocacional a largo plazo. Escriba las pequeñas medidas que tomará para alcanzar su meta a corto plazo y cómo evaluará el proceso. Si se siente atascado, puede mirar el ejemplo de la página anterior.

Mi meta vocacional a largo plazo es:

Mi meta vocacional a corto plazo es:

Pasos que realizaré:

1.

2.

3.

¿Cómo evaluaré mi progreso?

Unidad 10: Completar la travesía vocacional



Mi misión fotográfica final es:

Mi plan de acción vocacional

Mi meta a largo plazo es:

Mi meta a corto plazo # 1 es:

Pasos a seguir

Apoyos

1.

2.

Mi meta a corto plazo # 2 es:

Pasos a seguir

Apoyos

1.

2.

Deseo utilizar servicios vocacionales: SÍ NO

Si contesta SÍ, ¿cuál servicio? Si contesta NO escriba la razón.

Mis apoyos vocacionales son:

Personas:

Cosas

Actividades

Evaluación final de Fotovoz

Las metas de la clase de Fotovoz

1. Aprender acerca de Fotovoz.
2. Explorar su motivación vocacional, descubrir sus valores e intereses.
3. Documentar sus pensamientos y sentimientos acerca de su vida vocacional utilizando Fotovoz.
4. Completar dos misiones fotográficas: “Imaginando su trabajo ideal” y
5. Compartir con sus compañeros sus inquietudes acerca de su vida vocacional.

¿Logró usted descubrir sus metas vocacionales durante la clase? Sí NO

Comentario _____

¿Qué fue lo que más le gustó de la clase de Fotovoz?

¿Qué recomendaciones tiene para mejorar la clase?

Imágenes



Original:1000 x 782 · 304 kB · jpeg
www.quoteko.com



<http://www.christmasgiftsforyou.net/interview-questions/>

Related Products Published by

Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

Vocational Peer Support Training Program:

Trainer's Guide
Trainee Handbook and Toolkit
Implementation Guide

Vocational Illness Management & Recovery: Wellness for Work:

Provider's Guide
Participant Workbook
Implementation Guide

**Career Planning Curriculum
for People with Psychiatric Disabilities:**

Instructor's Guide
Reference Handbook

**Technical Assistance Process Guide
Enhancing Workplace Inclusion
for Employees with Psychiatric Disabilities**

Group Process Guidelines for Leading Groups and Classes



Boston University Center for Psychiatric Rehabilitation
www.cpr.bu.edu/store