



### Creencias: El Mapa Mental de la Realidad

Las creencias son convicciones personales que una persona considera verdaderas. En el contexto vocacional, pueden ser:

- **Creencias limitantes:** Ideas negativas sobre uno mismo o el mundo laboral que restringen las opciones. Por ejemplo, "No soy lo suficientemente inteligente para estudiar ingeniería" o "Los artistas se mueren de hambre". Estas creencias se pueden trabajar a través de la **Teoría Cognitivo-Conductual**, que ayuda a identificar y modificar pensamientos irracionales.
- **Creencias potenciadoras:** Pensamientos positivos que impulsan a explorar oportunidades. Por ejemplo, "Con esfuerzo, puedo aprender cualquier cosa" o "Mi creatividad es un activo valioso".

Se puede usar la metáfora de un **mapa mental**: las creencias son el conjunto de caminos que creemos que existen en el mundo. Si el mapa está lleno de callejones sin salida, nuestras opciones se limitan.

### Valores: La Brújula Interna de las Decisiones

Los valores son principios o ideales que guían la vida y las decisiones de una persona. Son lo que consideramos importante, ya sea la familia, la independencia, la seguridad económica, o la creatividad. En la orientación profesional, los valores actúan como una **brújula interna** que apunta hacia un camino satisfactorio.

- **Valores intrínsecos:** Relacionados con el trabajo en sí mismo y la satisfacción personal. Por ejemplo, el deseo de ayudar a otros (valor altruista), la necesidad de ser creativo (valor estético), o el anhelo de tener un impacto (valor de trascendencia).
- **Valores extrínsecos:** Relacionados con las recompensas externas que provienen del trabajo. Por ejemplo, un salario alto (valor económico), el reconocimiento social (valor de prestigio), o la estabilidad laboral (valor de seguridad).

La **Teoría de la Elección Vocacional de Holland** puede ser muy útil aquí. Holland sugiere que la satisfacción profesional se logra cuando los valores y el ambiente de trabajo coinciden. Un estudiante que valora la ayuda a otros se sentirá más realizado en una carrera social (como la psicología o la enfermería) que en un trabajo que requiera mucha competitividad individual.

### La Interacción entre Creencias y Valores

El marco teórico integraría ambos conceptos, mostrando cómo **las creencias pueden moldear, distorsionar o limitar la expresión de los valores**. Por ejemplo, un estudiante puede valorar la libertad y la creatividad, pero si tiene la creencia limitante de que "ser artista es un fracaso", es probable que elija una carrera que no se alinee con sus valores, generando insatisfacción a largo plazo.

Por lo tanto, el objetivo de la clase sería doble:

1. **Clarificar los valores:** Ayudar a los estudiantes a identificar qué es verdaderamente importante para ellos.



2. **Cuestionar las creencias:** Animar a los estudiantes a examinar las ideas preestablecidas que podrían estar limitando sus opciones.

El marco se sustentaría en la premisa de que una decisión vocacional informada y satisfactoria surge de un **proceso de auto-reflexión y autoconocimiento**, donde creencias y valores se examinan de manera crítica y se alinean con las metas profesionales.

Los seres humanos, en nuestra búsqueda de un propósito y de una identidad, no solo nos guiamos por la razón, sino también por un sistema interno de **creencias y valores**. Estos elementos son mucho más que simples preferencias; son la brújula que orienta nuestras decisiones, especialmente cuando se trata de una elección tan trascendental como la carrera profesional. A continuación, se detalla la importancia de estos dos componentes en este proceso.

### **El Papel de los Valores: La Brújula de la Vocación**

Los valores son los principios o estándares que consideramos importantes en la vida. En el ámbito profesional, actúan como un **motor de satisfacción y un filtro para la insatisfacción**. Elegir una carrera que no se alinea con nuestros valores fundamentales puede llevar a una sensación de vacío, frustración y **síndrome del quemado (burnout)**, incluso si se tienen éxito y reconocimiento.

Por ejemplo, una persona que valora la **seguridad** y la **estabilidad** puede sentirse muy a gusto trabajando para una gran corporación con un contrato fijo y beneficios, mientras que alguien que prioriza la **autonomía** y la **creatividad** puede prosperar en un entorno de emprendimiento o en una profesión artística. La conexión entre los valores y la carrera no es solo una cuestión de satisfacción, sino de **sostenibilidad profesional a largo plazo**. Cuando una carrera resuena con nuestros valores, se experimenta un sentido de propósito que va más allá del salario o el estatus.

### **La Influencia de las Creencias: El Guion Mental del Éxito**

Las creencias son convicciones profundas que una persona tiene sobre sí misma y el mundo. En la elección de carrera, pueden ser la **fuerza impulsora o el principal obstáculo**.

- **Creencias Potenciadoras:** Son aquellas que nos motivan y nos hacen sentir capaces. Por ejemplo, "Soy bueno resolviendo problemas" o "Aprender es un proceso, no un talento innato". Estas creencias nos animan a asumir retos y a explorar caminos que, de otro modo, podríamos descartar.
- **Creencias Limitantes:** Son convicciones negativas que nos restringen. Por ejemplo, "No soy lo suficientemente inteligente para ir a la universidad" o "La gente de mi familia siempre ha sido pobre, yo no puedo ser diferente". Estas creencias pueden sabotear nuestro potencial, llevándonos a elegir opciones por miedo o por lo que se percibe como una "realidad inmutable", en lugar de por un deseo genuino.

La interacción entre valores y creencias es crucial. Una persona puede **valorar la libertad financiera**, pero si sus creencias limitantes le dicen que "el dinero es malo" o que "no puede ganar mucho", es probable que elija una carrera que no le permita alcanzar sus metas económicas. La labor de la orientación vocacional es precisamente ayudar a los individuos a



**identificar y desafiar estas creencias limitantes** para que puedan tomar decisiones que verdaderamente reflejen sus valores y aspiraciones.

En conclusión, la elección de una carrera es un acto de **coherencia personal**. No es una simple ecuación de habilidades y oportunidades, sino la intersección de quiénes somos (nuestros valores) con lo que creemos que somos capaces de hacer (nuestras creencias).