



Pontificia Universidad Católica Argentina
Facultad de Humanidades y Ciencias Económicas

Lic. en Psicopedagogía
Trabajo Final de Licenciatura

DESORIENTACIÓN VOCACIONAL UNA MIRADA HACIA SUS CAUSAS

Alumna: Poccioni Lizabe Agustina Mercedes

Director: Dra. Viviana Garzuzi

Mendoza, 2024

*A mis padres, cuyo testimonio de amor y entrega
me ha enseñado que vale la pena luchar
por lo bueno, lo verdadero, lo bello y lo grande.
Con profunda admiración y gratitud.*

En agradecimiento a la Universidad Católica Argentina por la formación integral recibida y las herramientas brindadas para el desarrollo de criterio profesional.

Asimismo, agradezco a mi directora de tesis, Viviana Garzuzi, por su valiosa orientación en la elaboración de este trabajo.

ÍNDICE

Dedicatoria.....	2
Agradecimientos	3
ÍNDICE.....	4
ÍNDICE DE TABLAS Y GRÁFICOS.....	7
RESUMEN.....	10
PALABRAS CLAVE.....	12
INTRODUCCIÓN	14
Problema de investigación.....	15
Antecedentes.....	15
Objetivos	17
Preguntas.....	17
Formulación de hipótesis.....	18
Justificación.....	18
Desarrollo del trabajo.....	18
FASE CONCEPTUAL	20
CAPÍTULO 1. ADOLESCENCIA: ETAPA EVOLUTIVA.....	21
1.1. El cerebro adolescente.....	22
1.2. Desarrollo de la propia identidad	26
1.3. Identidad Vocacional y Ocupacional.....	29
CAPÍTULO 2. CONDICIONANTES DE LA CONDUCTA VOCACIONAL	31
2.1. Condicionantes directos:	31
2.1.1. Influencias familiares	31
2.1.2. Influencias del grupo de pares	32
2.1.3. Influencias sociales.....	32
2.1.4. Influencias económicas.....	32
2.2. Condicionantes indirectos:	33
2.2.1. Falta de interioridad	33
2.2.2. Adicción tecnológica	36

2.2.3. Cultura de la inmediatez	40
2.2.4. Estrategias parentales fracasadas	42
2.3. Aportes de la Logoterapia	44
FASE EMPÍRICA	47
CAPÍTULO 3. MARCO METODOLÓGICO	48
3.1. Diseño de investigación.....	48
3.2. Definición de variables e indicadores	48
3.3. Población	49
3.4. Técnica de investigación	49
3.5. Administración.....	49
ANÁLISIS Y PRESENTACIÓN DE RESULTADOS	50
DISCUSIÓN	76
CONCLUSIÓN	81
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	84
ANEXOS	88
Anexo 1: Instrumento de Investigación	89
Anexo 2: Consentimiento Informado	92

ÍNDICE DE TABLAS Y GRÁFICOS

Tabla 1: Definición de variables e indicadores.....	48
Gráfico 1: Conciencia del cambio.....	51
Gráfico 2: Proyecto de vida.....	52
Gráfico 3: Desorientación frente al proceso vocacional.....	52
Gráfico 4: Acceso a la información.....	53
Gráfico 5: Participación en procesos de orientación.....	53
Gráfico 6: Ansiedad frente al futuro.....	54
Gráfico 7: Autoconfianza para la toma de decisión.....	55
Gráfico 8: Etapa de la elección.....	57
Gráfico 9: Especificación de la elección.....	58
Gráfico 10: Factores incidentes en la elección vocacional.....	58
Gráfico 11: Capacidad de autodefinición.....	59
Gráfico 12: Autoconocimiento de habilidades.....	60
Gráfico 13: Autoconocimiento de intereses.....	60
Gráfico 14: Autoconocimiento de limitaciones.....	61
Gráfico 15: Capacidad de decisión.....	62
Gráfico 16: Asistencia en toma de decisiones.....	63
Gráfico 17: Estabilidad e integración de la personalidad.....	64
Gráfico 18: Manejo de influencias.....	64
Gráfico 19: Seguridad en sí mismo.....	65
Gráfico 20: Autoestima.....	66
Gráfico 21: Tiempo personal.....	66
Gráfico 22: Calidad del tiempo personal.....	67
Gráfico 23: Incomodidad ante el silencio.....	67
Gráfico 24: Vivencia de vacío existencial.....	68
Gráfico 25: Consumo tecnológico.....	68
Gráfico 26: Satisfacción con la cantidad de consumo.....	69

Gráfico 27: Interferencia del consumo en el cumplimiento de objetivos	69
Gráfico 28: Estimulación cognitiva: lectura	70
Gráfico 29: Habilidades de comprensión lectora	70
Gráfico 30: Entrenamiento de la voluntad: hábitos de estudio	71
Gráfico 31: Tolerancia a la frustración	74
Gráfico 32: Procrastinación	75
Gráfico 33: Capacidad de alcanzar objetivos.....	75

RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo explorar la desorientación vocacional en los estudiantes de quinto año de las escuelas secundarias del Gran Mendoza. Para llevar a cabo este estudio, se diseñó una encuesta bajo un enfoque cuantitativo, que reunió la participación de 106 jóvenes de diversos centros educativos. Los resultados obtenidos revelaron que un 32% de los encuestados experimenta desorientación en su proceso de discernimiento vocacional. Asimismo, se comprobó que la búsqueda de una identidad vocacional se ve afectada por la falta de desarrollo de una identidad personal sólida y auténtica.

Este trabajo ofrece un panorama detallado de la situación actual, complementado con gráficos descriptivos que facilitan la comprensión de los hallazgos. Además, se examinan las características de la etapa evolutiva de la población estudiada, así como las particularidades poblacionales.

En paralelo, se realiza un análisis de los factores condicionantes que influyen, tanto directa como indirectamente, en la conducta vocacional. Entre los factores de incidencia directa, se indagan las influencias familiares, el impacto del grupo de pares, las presiones sociales y las consideraciones económicas que afectan la toma de decisiones vocacionales. Por otro lado, se exploran factores de influencia indirecta, como la falta de interioridad, la adicción a la tecnología, la cultura de la inmediatez y las estrategias parentales ineficaces.

Finalmente, se incluye un enfoque desde la logoterapia que pone su énfasis en la búsqueda del sentido de la vida. Este aporte ofrece una perspectiva enriquecedora sobre cómo el descubrimiento de un propósito significativo puede potenciar no solo la elección vocacional, sino también promover el bienestar integral y la capacidad de afrontar los desafíos en la vida. Al adoptar esta aproximación holística, se espera contribuir a una comprensión más profunda de los procesos vocacionales.

PALABRAS CLAVE

- Vocación
- Desorientación vocacional
- Adolescencia
- Identidad
- Condicionantes

INTRODUCCIÓN

Problema de investigación:

El presente trabajo abordará el desafío que enfrentan algunos jóvenes en la construcción de un proyecto vocacional-ocupacional que sea satisfactorio y personal. En la actualidad, este fenómeno adquiere una relevancia creciente. Como futura psicopedagoga, me he propuesto indagar en esta problemática para lograr una comprensión más amplia y profunda.

El enfoque principal de este estudio es investigar la falta de definición vocacional en los estudiantes de quinto año de las escuelas secundarias del Gran Mendoza. A lo largo de la investigación, se buscará ofrecer un panorama ilustrativo de la situación actual, así como analizar los posibles condicionantes que inciden en el desarrollo de la identidad vocacional, sustentando cada hallazgo con una sólida fundamentación teórica.

Antecedentes:

A pesar de la variedad de estudios que exploran las elecciones vocacionales, ninguno aborda el tema desde la perspectiva de la desorientación en el proceso de discernimiento y sus causas. Asimismo, no se encontraron investigaciones previas que establezcan una correlación directa con las variables y población objeto de este estudio. No obstante, existen algunas investigaciones que podrán servir como referencia contextual y teórica para el presente trabajo.

En primer lugar, mencionamos la reciente investigación de Natalini Díaz (2024), titulada "Autoconcepto en el proceso de elección vocacional en alumnos de quinto año del nivel secundario". Este estudio se centró en analizar el autoconcepto y las emociones de los estudiantes de último año de la escuela secundaria "Nuestra Señora del Rosario" en el departamento de Lavalle, Mendoza, en relación con su proceso de elección vocacional. Para ello, se empleó un cuestionario de elaboración propia y el Manual AF-5 de García y Musitu (2014) como instrumentos de evaluación. Los resultados revelaron que, en general, los adolescentes presentan un nivel de autoconcepto superior a la media en las distintas dimensiones evaluadas. Además, el 77% de los encuestados afirmó sentirse preparado para tomar decisiones vocacionales, aunque también manifestaron ciertas inquietudes y miedos asociados a la transición hacia la nueva etapa. Finalmente, la investigación resalta la importancia del autoconcepto en la elección vocacional y sugiere la creación de espacios que favorezcan el autoconocimiento y el fortalecimiento emocional de los estudiantes.

En segundo lugar, Abrego Prado (2024) realizó un estudio sobre la influencia de las características de personalidad en la elección de carreras entre estudiantes universitarios de Mendoza, basándose en la teoría caracterológica de Gastón Berger. Esta teoría se estructura en torno a tres dimensiones clave: emotividad, actividad y resonancia. El estudio presenta un análisis detallado de los porcentajes de tipos de personalidad en función de las distintas áreas de estudio, concluyendo que ciertos rasgos de personalidad son más predominantes en determinadas disciplinas, lo que influye de manera significativa en la elección de carrera de los estudiantes.

Luego encontramos el estudio de Miró (2022), quien investigó la orientación vocacional-ocupacional en la trayectoria escolar, con el objetivo de evaluar el nivel de madurez vocacional de alumnos de 4to año de secundaria en Mendoza y analizar la Orientación Vocacional Ocupacional (OVO) en el contexto de la educación formal. La evaluación se realizó mediante el "Cuestionario de desarrollo para la carrera", extraído de la obra "La madurez para la carrera en la educación secundaria" de M. Álvarez González et al. (2007). La muestra estuvo compuesta por 48 estudiantes del colegio ICEI. Los resultados indicaron un bajo nivel de madurez vocacional y se subrayó la necesidad de reconsiderar los recursos y enfoques actuales en OVO dentro de las escuelas.

Por otro lado, Guerra (2017) llevó a cabo una investigación sobre la relación entre la identidad vocacional, la claridad del autoconcepto y la satisfacción con la vida en estudiantes del último año de secundaria. Para ello, utilizó herramientas como la Evaluación del Estatus de Identidad Vocacional, la Escala de Claridad del Autoconcepto y la Escala de Satisfacción con la Vida. Los resultados revelaron que tanto la claridad del autoconcepto como la satisfacción con la vida están estrechamente vinculadas al grado de compromiso con la elección de carrera. Esto sugiere que las aspiraciones ocupacionales de los estudiantes están fuertemente relacionadas con su autoconcepto y el equilibrio en su desarrollo personal, evidenciando la influencia de estos factores en la construcción de su identidad vocacional.

En una línea similar, Castro (2015) llevó a cabo un estudio sobre la relación entre la autoestima y la claridad del autoconcepto en el proceso de construcción de la identidad vocacional en estudiantes de los últimos dos años de secundaria. Utilizó el Cuestionario de Desarrollo de Carrera, la Escala de Identidad Vocacional, la Escala de Autoestima de Rosenberg y la Escala de Claridad del Autoconcepto. Los resultados

mostraron correlaciones significativas entre las variables estudiadas, lo que llevó a concluir que la exploración y el compromiso vocacional están estrechamente relacionados con aspectos estructurales del autoconcepto. Esto refuerza la idea de que una sólida percepción de uno mismo influye positivamente en el proceso de toma de decisiones vocacionales. También Hirschi (2011) en su estudio sobre la elección de carrera durante la adolescencia, encontró que la autoestima desempeña un papel crucial en las decisiones académicas y profesionales.

Finalmente, Garzuzi (2007) en su tesis doctoral indagó ampliamente los procesos vocacionales identitarios y su impacto en el logro universitario. Aborda aquellos “alumnos desertores” de las universidades y las variadas causas subyacentes. Garzuzi afirma que la cultura posmoderna incide en los procesos reflexivos, en el logro del compromiso personal ante sí mismo y sus elecciones y; en definitiva, en el logro de una madurez personal que se proyecta en la dificultad para cristalizar la madurez vocacional necesaria para construir proyectos sólidos.

Objetivos:

A continuación, se detallan los objetivos que guiarán el desarrollo del trabajo.

Generales:

- Conocer la situación vocacional de los estudiantes de 5° año de la secundaria.
- Conocer el porcentaje de alumnos sin definición vocacional.
- Analizar los condicionantes que influyen en la conducta vocacional.

Específicos:

- Identificar las características de la etapa evolutiva de la población en estudio.
- Describir las características poblacionales.
- Analizar los condicionantes directos e indirectos de la conducta vocacional.

Preguntas:

Las siguientes preguntas constituirán el marco de referencia que conducirá la investigación. Al concluir el estudio, se espera dar respuestas claras y fundamentadas que contribuyan al conocimiento y la comprensión del fenómeno en cuestión.

1. ¿En qué situación se encuentran los alumnos de 5° año del secundario frente al discernimiento vocacional?

2. ¿Qué porcentaje de alumnos no tiene definida su elección vocacional?
3. ¿Cuáles son los factores que inciden en las elecciones vocacionales?

Formulación de hipótesis:

La búsqueda de una identidad vocacional se ve condicionada por la falta de desarrollo de una identidad personal sólida y genuina.

Justificación:

Los motivos que impulsan este estudio están relacionados con el creciente nivel de indecisión a la hora de elegir una carrera u ocupación, así como con el abandono de estudios, cambios reiterados, y, en muchos casos, una insatisfacción generalizada según indican reportes de la Universidad Nacional de Córdoba y un estudio realizado por el Observatorio de la Deuda Social Argentina de la UCA (publicado en el diario La Gazeta).

Esta investigación se presenta como un recurso valioso para los profesionales vinculados a la clínica juvenil y a la orientación vocacional, ofreciendo insights que pueden contribuir a mejorar el acompañamiento de los jóvenes en su proceso de definición vocacional.

Desarrollo del trabajo:

En el Capítulo 1 se explorarán las características principales de la etapa evolutiva de la población en estudio, enfocándose en la adolescencia como un período de transformaciones biológicas, psicológicas, cognitivas y sociales. Se analizarán las modificaciones que experimenta el cerebro adolescente, enfatizando su influencia en la toma de decisiones. Asimismo, se profundizará en el desarrollo de la identidad personal, considerado como un pilar esencial en la búsqueda de la identidad vocacional-ocupacional.

En el Capítulo 2 se abordarán los factores que, en cierta medida, modulan o condicionan la conducta vocacional. Se explorarán aspectos que inciden de manera directa en la toma de decisiones, tales como las influencias familiares, el impacto del grupo de pares, las presiones sociales y las consideraciones económicas.

Además, se indagarán aspectos que podrían afectar de forma indirecta, como la falta de interioridad, la adicción a la tecnología, la cultura de la inmediatez y las

estrategias parentales ineficaces. Estos factores pueden tener un efecto adverso en el desarrollo de una identidad vocacional sólida. Por otro lado, el capítulo concluirá con un enfoque desde la logoterapia, centrándose en la búsqueda del sentido de la vida. Este aporte proporcionará una perspectiva valiosa sobre cómo el descubrimiento de un propósito significativo puede no solo enriquecer la elección vocacional, sino también fomentar el bienestar integral y la capacidad para enfrentar los desafíos en la vida.

Por último, en el Capítulo 3 se detallarán los aspectos metodológicos que sustentan esta investigación. Posteriormente, se presentarán los resultados obtenidos, los cuales servirán de base para las conclusiones finales del estudio.

FASE CONCEPTUAL

CAPÍTULO 1

ADOLESCENCIA: ETAPA EVOLUTIVA

La adolescencia es una etapa del ciclo vital en el que suceden gran número de cambios que afectan a los aspectos fundamentales de una persona: físico, social, cognitivo, psicológico, emocional, moral, etc. Las transformaciones tienen tanta importancia que algunos autores hablan de este período como de un segundo nacimiento. De hecho, a lo largo de estos años se modifica la estructura corporal, los pensamientos, la identidad y las relaciones que mantenemos con la familia y la sociedad. La nota diferencial de esta etapa es conducirnos hacia la madurez.

En las sociedades occidentales, este período de transición de la infancia a la edad adulta no tiene claramente establecido su inicio y fin; transcurre entre los 10-11 años y los 18-21 años. En cambio, en algunas culturas orientales, la adolescencia está marcada por ritos o ceremonias especiales. El amplio intervalo de tiempo que corresponde a la adolescencia está marcado por subetapas; donde podemos encontrar una adolescencia temprana entre los 10-13 años; una adolescencia media entre los 14-16 años y una adolescencia tardía o juventud entre los 17-21 años (Unicef). Sin duda, los problemas que las personas enfrentan en cada etapa son muy diferentes.

La adolescencia se extiende desde el final de la infancia hasta la consecución de la madurez. ¿Pero a qué categoría de madurez nos referimos? Podríamos aludir, en primer lugar, a una madurez biológica, entendido como la culminación del desarrollo físico y sexual. Esta madurez está relacionada con la llegada de la pubertad y, de hecho, los cambios biológicos se utilizan como criterio de inicio de la adolescencia. Sin embargo, pubertad y adolescencia no son conceptos sinónimos. Entendemos pubertad como el conjunto de transformaciones físicas que conducen a la madurez sexual y, por lo tanto, a la capacidad de reproducirse. La adolescencia incluye, además, transformaciones psicológicas, sociales y culturales significativas. En segundo lugar, podríamos apuntar a una madurez psicológica, caracterizada por la reorganización de la identidad. El desarrollo de esta nueva identidad, que se extiende a lo largo de toda la adolescencia, implica un nuevo concepto de uno mismo, una autonomía emocional, un compromiso con un conjunto de valores y la adopción de una actitud frente a la sociedad. Por último, podríamos hablar de una madurez social vinculada al proceso de emancipación que permite que los jóvenes accedan a la condición de adultos. Esta madurez social –cuyos índices serían la independencia

económica, la auto administración de los recursos, la autonomía personal y la formación de un hogar propio– marcaría el final de la adolescencia y juventud y el ingreso de pleno derecho en la categoría de persona adulta. Hoy en día, si se toma como criterio la emancipación económica y el hogar propio, el estatus de persona adulta puede lograrse después de los 30 años (reporte diario La Nación, 2024).

Si se toman en cuenta los varios aspectos relacionados con el concepto de madurez, las edades cronológicas que establecen los límites de la adolescencia son susceptibles de variaciones derivadas de las características individuales de cada persona o de las condiciones sociales, culturales e históricas en las que se desarrolla. Por lo tanto, si bien existen criterios cronológicos, sólo pueden utilizarse como indicativos. Además, todos los períodos de la vida están vinculados a representaciones elaboradas a partir de experiencias personales. Es decir, aunque hayan características comunes en esta etapa del desarrollo, cada persona tiene un transcurso particular desde el punto de vista subjetivo, como experiencia personal y elaboración psíquica individual.

Cabe mencionar también que, el hombre siendo una unidad psíquica, posee una continuidad entre la infancia, la adolescencia y la edad adulta. Por ello, se afirma que cada etapa del ciclo vital dispone siempre las bases para la próxima etapa. Por ejemplo, una adecuada superación de la adolescencia prepara, fortalece y facilita para la adultez, dotando a la persona de las herramientas psicológicas necesarias. O por el contrario, cuando no se logra una buena superación de la adolescencia, se produce un estancamiento. Y así sucede con cada etapa del ciclo vital. Éste ha sido un aporte de la teoría de Eric Erikson.

1.1. El cerebro adolescente

No hace mucho tiempo, la mayoría de los científicos creían que el cerebro alcanza su madurez plena para la pubertad. Ahora, los estudios con imágenes cerebrales revelan que el cerebro adolescente todavía es un trabajo en progreso.

Para ser capaces de planificar tareas complejas, como la elección de un proyecto de vida, necesitamos una serie de habilidades o destrezas cognitivas. Estas son las llamadas funciones ejecutivas, que permiten mantener la concentración, alcanzar objetivos futuros y comportarse de forma inteligente. Son el conjunto de procesos cognitivos que actúan controlando las emociones, el comportamiento y el

pensamiento con el objeto de orientar la conducta hacia el logro de metas y objetivos (Gioia, Isquith, & Guy, 2001).

En 1973, Alexander Luria, desde Rusia se podría considerar como pionero en el intento de revelar el funcionamiento ejecutivo. Las funciones ejecutivas comprenden habilidades como: generar movimientos intencionados, inhibir respuestas impulsivas o automáticas, regular el tono, vigilia y emociones, presentar un comportamiento dirigido a un fin, considerar las consecuencias futuras, tolerar largas pausas, evaluar y corregir errores, monitorizar la conducta, resolver situaciones novedosas, entre otras. En definitiva, son las encargadas de programar, ejecutar y verificar la actividad cognitiva y comportamental (Tirapu, 2001).

Tiene relación con las capacidades mentales esenciales para llevar a cabo una conducta eficaz, creativa y aceptada socialmente. Para ello, requiere la coordinación de los mecanismos de memoria de trabajo, encargada de la retención provisional de la información; del control inhibitorio, capaz de suprimir las interferencias irrelevantes; de la planificación de la conducta y de los mecanismos de supervisión que registran los cambios del entorno para ejecutar las modificaciones correspondientes.

El normal desarrollo de las funciones ejecutivas es crucial no sólo para el funcionamiento cognitivo per se, sino también para el desarrollo social y afectivo de la persona. A medida que madura, muestra mayor capacidad para hacer frente a las situaciones novedosas y adaptarse a los cambios de forma flexible.

Para comprender el desarrollo de estas funciones, a continuación se describirán sus bases neurobiológicas (Tirapu, 2001). En la corteza prefrontal se encuentran las funciones cognitivas más elaboradas y evolucionadas del ser humano; como el razonamiento, la creatividad, la ejecución de actividades complejas, la toma de decisiones o el juicio ético-moral. El modo en el que trabaja la corteza frontal ha sido ampliamente documentado utilizando técnicas de neuroimagen como la resonancia magnética funcional. Este estudio permite observar las zonas activadas a través del flujo sanguíneo a la hora de realizar una acción o ante un estímulo. Es una técnica muy efectiva para analizar el funcionamiento cerebral.

Algunas áreas del cerebro tienen una función única y específica. En el caso del córtex, esto es más complicado. Muchas de las funciones gestionadas por el córtex implican diversas subáreas debido a la gran complejidad de las funciones. Para

planificar acciones futuras tenemos que dominar un gran número de destrezas distintas.

El córtex frontal está situado en la zona delantera del cráneo y supone un tercio del total del córtex. Así pues, es un área bastante grande, con muchas subáreas y conexiones. Las FE (funciones ejecutivas) dependen de un sistema neuronal distribuido. No se trata de un sistema unitario, sino más bien de un sistema supra modal de procesamiento múltiple en el cuál la corteza prefrontal desempeña un papel destacado. La característica neuroanatómica esencial de los lóbulos frontales es su densa conectividad sináptica con otras regiones corticales y subcorticales del cerebro; ya que está interconectado de manera recíproca mediante circuitos bidireccionales con el sistema límbico (memoria, control de emociones y motivación), sistema reticular activador (regulación del estado de vigilia), la corteza de asociación posterior (asociación de procesos perceptivos y cognitivos) y las regiones motoras en el lóbulo frontal. Los tres circuitos principales que transmiten información son los siguientes:

- Circuito prefrontal dorsolateral: participa en las funciones cognitivas como la organización de información, programación y regulación de la conducta; establecimiento de metas, flexibilidad cognitiva; habilidad para iniciar, modular, inhibir la atención y la actividad mental.
- Circuito orbitofrontal: vinculado en el funcionamiento conductual. Involucrado en la iniciación de las conductas sociales, la inhibición de conductas inapropiadas y la evaluación de conductas riesgosas. Permite integrar informaciones límbicas, emocionales y afectivas con las conductas de acción o programación. Se asocia al procesamiento de señales somáticas-emocionales anticipatorias que actúan como guías de los procesos de toma de decisiones (dando posibilidad de considerar las consecuencias de acciones y conductas).
- Circuito angulado anterior: ligado a la motivación, iniciación y mantenimiento de la acción; favorece la intencionalidad de las respuestas, la focalización de la atención y la corrección de errores.

La interconectividad cerebral, mediante una retroalimentación de diversos circuitos neuronales, permite el funcionamiento ejecutivo.

Ahora bien, el desarrollo de las funciones cerebrales depende tanto de factores biológicos como ambientales. El período de la infancia presenta un impresionante crecimiento en las conexiones sinápticas y de mielinización, lo cual implica que las

neuronas se recubren de mielina para mejorar la velocidad de transmisión de los impulsos nerviosos. Las funciones ejecutivas no se desarrollan de manera simultánea, sino que involucran un progreso de habilidades que permiten la maduración de diferentes componentes a lo largo de los años. Es un proceso largo por la complejidad de su naturaleza. Por ejemplo, el primer paso sería a los 8 meses con la permanencia del objeto. El bebé puede crear una representación mental del mundo que le rodea y mantener esa información en mente (on-line). Entre los 3 y 5 años aparecen las habilidades de actuar de forma flexible así como de orientarse al futuro. Gradualmente el niño muestra mayor apertura para inhibir respuestas automáticas y asociadas a refuerzos. Recién a los 4 años emerge la capacidad de evaluación y autorregulación de los propios procesos cognitivos. A los 5 años es muy importante la estimulación de las funciones ejecutivas, aunque no se hallen plenamente maduras. Es esencial fortalecerlas para que los niños logren comenzar a controlar su atención, autorregular su conducta, iniciarse en la actuación reflexiva por sobre la impulsividad y así poder adaptarse sanamente a los cambios en los diferentes contextos.

El ambiente y su estimulación tienen un impacto de gran escala y en cierto punto irreversible (no absoluto). Esto se puede observar gracias a la epigenética, ciencia que estudia cómo el ambiente regula, dirige o de alguna forma media el funcionamiento de nuestros genes. Estudia todos aquellos factores no genéticos que intervienen en la determinación de la ontogenia o desarrollo de un organismo. Por ejemplo, explica cómo una adecuada estimulación o educación temprana desde el primer año de vida, propician el desarrollo de las potencialidades de crecimiento de las células piramidales. Podría decirse que el ambiente en cierto punto “penetra en la mente” como experiencias tempranas de la vida que se incorporan en el genoma.

Algunos aspectos relacionados son:

- el apego o vinculación afectiva temprana: niños con apego de tipo “seguro” aventajan a los “inseguros” en varios elementos como el desarrollo del lenguaje, el funcionamiento metacognitivo, la flexibilidad cognitiva, la capacidad de expresar estados internos y la comprensión de emociones negativas en los demás.
- experiencias estresantes en interacciones tempranas (tales como abandono, maltrato, gritos) pueden producir un daño permanente en la corteza orbitofrontal, implicada en las redes neuronales de regulación y ajuste social

del comportamiento. El aumento del cortisol (hormona propia del estrés) interfiere significativamente en el correcto funcionamiento de las FE.

- pautas de crianza y educación, teniendo en cuenta el cuidado de la salud y nutrición, las necesidades afectivas del niño, el equilibrio entre el afecto y las normas, la cantidad y calidad de estimulación, etc.

Si bien la mayoría de las destrezas de las funciones ejecutivas básicas se desarrollan entre los 4 y los 12 años, esto no acaba allí. Los procesos madurativos comprenden una multiplicidad de elementos tales como la mielinización, el crecimiento dendrítico, el crecimiento celular, el establecimiento de nuevas rutas sinápticas y la activación de sistemas neuroquímicos. Las áreas importantes para el comportamiento deliberado en los adultos, todavía está en proceso de desarrollo hasta finales de la adolescencia ya que la corteza frontal sigue desarrollándose y alcanza su pleno potencial entre los 20 o 25 años de edad.

1.2. Desarrollo de la propia identidad

La adolescencia es un período de transición, adaptación y ajuste. Todas las transformaciones que aparecen -como el desprendimiento de la niñez, el deseo de independencia de los padres, la aparición de nuevos vínculos sociales, la entrada progresiva en el mundo adulto- dirigen a la necesidad de una nueva definición personal. Comienzan a aparecer las preguntas ¿quién soy? ¿cómo soy? ¿quién quiero ser?. Comprende un período de desequilibrio momentáneo con rasgos de inseguridad, ansiedad y temor. Sin embargo, esta crisis de identidad adolescente no es sinónimo de patología, siempre y cuando sea superada. El desarrollo de la identidad es un proceso que requiere de tiempo, reflexión consciente sobre uno mismo y elaboración dedicada.

Llegar a la madurez implica la consolidación de la identidad; es decir, la clarificación del concepto de sí, que diferencia del resto de las personas y continúa a lo largo del tiempo. En términos más precisos, una coherencia de integración personal. Ello incluirá una profunda introspección y toma de decisión sobre:

- la autopercepción y aceptación del aspecto físico, intereses y aptitudes
- la definición de la personalidad; es decir, el modo propio de ser

- el reconocimiento e identificación con la propia sexualidad; entendida como una dimensión originaria y no derivada, que impregna todos los planos de la persona: físico, psicoafectivo, espiritual y social
- la adopción de un conjunto de valores y creencias
- la elección de vínculos que se quieren establecer (aspecto interpersonal)
- la proyección a futuro y el modo de inserción en el mundo (identidad vocacional)

El desarrollo de la identidad no se apoya sólo sobre la persona, sino que también está afectada por su red de relaciones familiares y amistosas, por su entorno educativo y cultural. Comprende una unificación de la dimensión psicológica y social, entre lo que piensa que es y lo que los demás perciben de él.

La identidad se resume en la consolidación y exposición de los aspectos del sí mismo que han adquirido autonomía a través de la individuación, dando una continuidad progresiva entre aquello que el adolescente ha sido durante la infancia y su prolongación en el futuro. La identidad estabiliza la vida, en la medida en que hace que el Yo sea el mismo ayer, hoy y mañana. Logrando así una coherencia y continuidad en la narración del Yo.

Según Romano Guardini, en su libro “Las edades de la vida”, las crisis de la adolescencia *“consisten en su inseguridad interior, en su modo de saber y no-saber, en querer ser uno mismo y no poder serlo todavía”* (Guardini, 2016, pp. 60, 73-74). Esto remite a la falta de estabilización y realización. De esta manera, la falta de establecimiento de la propia identidad se muestra en *“la exagerada manera de acentuarse a sí mismos”* que advierte Guardini, en la que permite observar cuán inseguro está todavía el Yo. Pero cuando esta crisis se supera, se ha pasado a una fase de madurez. Esta se caracteriza por la asunción de quién se es y las consecuencias de esa asunción *“Se acepta a sí mismo. Responde de sí. Se sitúa en la responsabilidad por sí; tanto ante el orden existente como ante su persona”*. La madurez empieza cuando la identidad ha sido establecida y ha surgido un individuo integrado e independiente.

Sin embargo, algunos adolescentes no logran formar un concepto de ellos mismos que encaje de manera realista con sus características personales. En tal caso, el adolescente se encuentra en un momento de difusión de la identidad. Ante ello cabe

preguntarse ¿cuáles son las consecuencias de un estatus difuso? Se pueden mencionar algunas como baja autoestima, dependencia a grupos o redes sociales, insatisfacción con uno mismo, inseguridad y desorientación, sensación de vacío existencial, ausencia de valores, etc. Porque para que pueda desarrollarse una identidad fuerte y sana es imprescindible que sea sobre los cimientos de la realidad. Una identidad basada sobre la falsedad es como una construcción cimentada sobre débiles peldaños que en ante una leve presión puede derrumbarse. Verdad y realidad son dos términos estrechamente unidos. Vivir en la verdad y de la verdad conduce a lo que podríamos denominar una vida auténtica, plena, profunda, que permite sacar lo mejor que hay dentro del ser humano.

Enrique Rojas, en su libro “Una teoría de la felicidad” (Rojas, 2014, pp. 154-162), describe algunas características de una personalidad fuerte, entendida en el buen sentido de una identidad lograda:

1. Conocerse a sí mismo: tener un conocimiento sobre los defectos, limitaciones, capacidades y logros. La base de una identidad personal sana es una autoestima saludable y segura, con sentimientos fundados sobre cimientos reales que no dependen de resultados y son congruentes con lo interno. Es una vivencia personal sobre los distintos aspectos de la persona, incluyendo el conocimiento de lo espiritual y la libertad responsable.
2. Ser realista (no fantasear) y exigente (para mejorar), dentro de las posibilidades que se tienen.
3. Construir un proyecto de vida, fiel a quién soy y auténtico según las propias habilidades. El proyecto personal debe ser coherente y responder a una interpretación de la vida. Una persona madura es quien ha desarrollado un sano sentido de identidad, un cálido sentido de pertenencia y un sentido de misión como significado de su existencia.
4. Mostrarse con naturalidad (respetando a los demás).
5. Lograr un equilibrio entre el corazón y la cabeza. Utilizar simultánea y armónicamente la razón y los afectos.
6. Tener un mundo de valores que dirijan el comportamiento.

7. Tener sentido del humor: poder reírse de uno mismo es signo de una personalidad madura.
8. Mantener la sexualidad en 3° o 4° plano. La sexualidad no puede guiar mi camino. No nacimos para el sexo, sino que éste es un complemento de la vida.
9. Tener una mínima y adecuada vida social. Es muy importante tener vínculos afectivos pero también una rica vida interior. Ello implica momentos de soledad recurrente para reflexionar.

1.3. Identidad Vocacional y Ocupacional

El término vocación proviene del latín *vocare* que significa “llamado”; es decir, llamado hacia un fin. La vocación es la inclinación de un sujeto hacia una acción o actividad determinada, donde se aspira que alcance su grado máximo de realización. Podría decirse que toda persona tiene una misión o vocación específica e individual en la vida.

¿Cómo se logra la identidad vocacional? La identidad vocacional es un aspecto de la identidad general del sujeto, una parte de un sistema más amplio que la comprende. Como se dijo anteriormente, el logro de la identidad implica la consolidación y exposición de los aspectos del sí mismo que han adquirido autonomía a través de la individuación. Una vez que se alcanza ese ajuste en el plano psicológico, la definición del propio yo “quién soy, cómo soy, cuál es el sentido de mi vida y quién quiero ser”; es cuando se ha alcanzado la identidad vocacional (Casullo, 1994).

¿Pero qué sucede cuando no se ha logrado desarrollar una identidad sana y fuerte? Pues difícilmente se tendrá claridad en la identidad vocacional. Ya que esta, para ser auténtica y real, necesariamente debe estar cimentada sobre las bases de una adecuada integración y coherencia personal.

A partir del conocimiento de “quién quiero ser”, se comienza a visualizar la identidad ocupacional, entendida como la representación subjetiva de la inserción concreta en el mundo del trabajo: qué quiero hacer, de qué manera y en qué contexto. Esbozando y construyendo así parte del proyecto de vida personal.

La formación de un proyecto de vida es parte de un proceso de maduración afectiva e intelectual, supone un “aprender a crecer” (Casullo, 1994). Un proyecto de vida debe estar basado en el conocimiento y la información: sobre el propio sujeto (sus intereses, aptitudes, recursos económicos, etc.); sobre las posibilidades y expectativas del núcleo familiar de pertenencia; y sobre la realidad social, económica, cultural y política en la que se vive. Estructurar proyectos sobre la base de la ignorancia y la desinformación resulta, en lo mediato, altamente riesgoso. Pues lleva al sujeto a afrontar situaciones que le generan angustia y frustración. La construcción de un proyecto de vida toma en cuenta tanto los aspectos positivos como negativos, que conducen a la persecución de un fin deseado.

Finalmente, cabe mencionar que la decisión vocacional no es algo estático (en un momento determinado) sino dinámico. Es un proceso que va tomando forma y color a lo largo de los años y durante toda la vida. La historia de aprendizajes, experiencias, preferencias y decisiones van moldeando el curso de la identidad vocacional (Crites, 1974).

CAPÍTULO 2

CONDICIONANTES DE LA CONDUCTA VOCACIONAL

A continuación se abordarán los factores que, en cierta medida, modulan o condicionan la conducta vocacional. Se explorarán aspectos que inciden de manera directa en la toma de decisiones, tales como las influencias familiares, el impacto del grupo de pares, las presiones sociales y las consideraciones económicas. Y por otro lado, se indagarán aspectos que podrían afectar de forma indirecta, como la falta de interioridad, la adicción a la tecnología, la cultura de la inmediatez y estrategias parentales ineficaces.

2.1. Condicionantes directos:

2.1.1. Influencias familiares

En este aspecto se tienen en cuenta dos puntos (Muller, 1997):

- En primer lugar, la percepción valorativa que tiene el grupo familiar acerca de las ocupaciones. El grupo familiar constituye el grupo de pertenencia y referencia fundamental. Por ello, los valores que tengan constituyen anclajes significativos en la orientación vocacional del sujeto, tanto si la familia opera como referencia positiva o negativa.
- En segundo lugar, la propia problemática vocacional de los miembros del grupo familiar. Este es quizás el punto más importante, ya que las satisfacciones o insatisfacciones de los padres u otros miembros significativos y sus respectivas vivencias juegan un rol protagonista en las influencias que el sujeto recibe desde el hogar.

Los procesos de relación e internalización de los grupos son mecanismos de identificación. La identificación con el grupo se establece con su totalidad, con un rol y estatus dentro del mismo, con un sistema de valores, etc. La situación variará si la persona se identifica en el grupo con un rol subordinado o de líder, si es miembro aceptado, rechazado o aislado, etc. Los grupos de los que forma parte el individuo pueden ser para él tanto de pertenencia como de referencia, e incidir en su conducta sólo en un sentido o en ambos. El grupo familiar influye en ambos sentidos.

2.1.2. Influencias del grupo de pares

Opera de la misma manera que el grupo familiar, pero a diferencia de él, nunca es tomado como grupo de referencia negativo. El sometimiento a las normas del grupo es mayor, al ser un grupo de pertenencia adquirido que debe ser defendido. Las transgresiones a sus normas son vividas como generadoras de culpa intensa. La diferencia está en que la cultura de pares es más próxima e imperativa, porque funciona sobre el carril de la sanción por exclusión. De este modo, los valores del grupo de pares son a veces mucho más imperativos para un adolescente que los valores del grupo familiar. La contradicción entre los valores del grupo familiar y los valores del grupo de pares nos habla de una disociación de su propia identidad, identificaciones que no puede integrar.

2.1.3. Influencias sociales

No ignorarse el rol que desempeñan en el proceso los modelos de identificación que se proponen desde los medios masivos de comunicación en sus distintas formas. Con la aparición de la tecnología, las personas a veces no desarrollan una propia identidad significativa, sino que proliferan las identificaciones con las figuras del medio de comunicación social (ya que pasan a formar parte significativa de la vida personal). El Yo individual se embebe cada vez más en carácter de todos los otros (Sáenz, 2008). Esto provoca en la conciencia cotidiana, una duda permanente sobre sí mismo, una sutil sensación de insuficiencia que agobia las actividades que se emprenden. Al incorporar a “otros” dentro del propio ser, se amplía la gama de lo considerado bueno, correcto, sano. Y esto sin duda impacta en el desarrollo de la identidad.

2.1.4. Influencias económicas

En los países subdesarrollados, al discernimiento vocacional se le añade un peso extra que es la inestabilidad económica, la inseguridad en la condición salarial, la incertidumbre en la salida laboral, la pérdida de confianza en el estudio para el acceso al trabajo y a la vez la multiplicación de las exigencias y capacitaciones que hay que realizar para llegar a un empleo. Apostar a un camino tan exigente, que no saben si los va a llevar a su objetivo, resulta desmotivante.

Ante la inestabilidad general, se presenta un anhelo de seguridad. Los jóvenes buscan una vida mejor, donde la posibilidad de independencia económica sea más accesible. Por ello, muchos se ven interesados en emigrar para encontrar una mejor

situación económica. Aunque el desarraigo no deja de estar acompañado de la búsqueda de la propia vocación.

2.2. Condicionantes indirectos:

2.2.1. Falta de interioridad

Los tiempos modernos están marcados por una escasa interioridad, una insuficiencia de vida interior. Al decir interioridad, se hace referencia a aquel fondo recóndito del alma que es afectado cuando algo ha entrañado en el corazón, conmovido o sobrecogido. El adolescente de hoy, y el hombre en general, vive más “externamente” que “interiormente”. Un caso ilustrativo es, por ejemplo, cuando se observa la preocupación constante por subir contenido a las redes, en vez de permitir que los momentos echen raíz en lo profundo. Cada momento se convierte en una agitación por ser publicado.

Por lo general, se ha perdido la capacidad de estar a solas. Hay una constante huída de sí mismo, perdiendo así la capacidad de recogimiento y concentración. Llegando a constituir un modo de ser, un estilo de vida, el de la “diversión”, palabra que proviene del latín *di-vertere*, orientarse hacia otro lado, vertirse, derramarse hacia afuera (Sáenz, 2008). Se vive fuera de la propia interioridad, dispersándose a uno mismo en el mundo. Podría decirse que la cultura actual ha llegado a ser la cultura de la evasión. Gracias a las ocupaciones que acaparan, los entretenimientos, espectáculos, deportes, viajes, distracciones al alcance de la mano, juntadas demandantes con amigos (demandantes en primer lugar porque se organiza un plan tras otro sin posibilidad de dejar tiempo para uno mismo. Y en segundo lugar, porque no siempre se quiere asistir pero se termina yendo por cierta presión bajo el lema “no puedo no ir”); se puede vivir casi permanentemente “fuera de sí mismo”, y por tanto, al margen del trasfondo de su existencia (Sáenz, 2008).

En la actualidad, existe una deserción de la contemplación. La contemplación reposada, serena y acogedora, que hace posible la comunión con el entorno, ha quedado exiliada por el culto a la pura velocidad. La celeridad vertiginosa entorpece la capacidad de reflexión, impidiendo la maduración de la intimidad. Siguiendo a Robert Sarah en su libro “La fuerza del silencio: frente a la dictadura del ruido”, vemos que sólo en el silencio se puede madurar. Si bien la palabra caracteriza al hombre, el silencio es lo que lo define, porque la palabra hablada sólo adquiere sentido en virtud de ese silencio.

Pero hoy, ¿se puede decir que hay silencio? Si no es el sonido de tiktoks o reels, es la televisión que se escucha de fondo, la radio, el noticiero, la serie o la música. Y sin espacio ni tiempo regulado: al levantarse, comer, bañarse, estudiar, viajando a pie o en auto, en la sala de espera o antes de ir a dormir. Las ciudades y casas se han convertido en infiernos ruidosos en los que ni siquiera a la noche se le ahorran las agresiones sonoras.

El ruido cansa y se percibe la sensación de que el silencio se ha vuelto un oasis inalcanzable. El hombre posmoderno cae en una inquietud sorda e hiriente. Está acostumbrado a un ruido de fondo constante que le aturde y le proporciona consuelo. Sin ruido, el hombre está destemplado, febril, perdido. El ruido como una droga de la que se hubiera hecho dependiente, le da seguridad. Con su apariencia festiva, es un torbellino que impide mirarse a la cara. La agitación se convierte en tranquilizante, un sedante, un onirismo inconsistente. Ese ruido, sin embargo, es una medicina peligrosa e ilusoria, una mentira que impide al hombre enfrentarse a su vacío interior. Los sonidos y las pasiones le apartan de sí mismo, mientras que el silencio siempre obliga al hombre a interrogarse sobre la propia vida.

Véase el caso de la palabrería, esa tendencia malsana a exteriorizar todos los tesoros del alma a tiempo y destiempo, que hace mucho daño. Arrastrado hacia afuera por la necesidad de contarlo todo, el charlatán se aleja de toda actividad profunda. Su vida recorre sus labios y se vierte en torrentes de palabras que llevan consigo los frutos cada vez más pobres de su pensamiento y su alma. No le queda tiempo para recogerse, para pensar, para vivir en profundidad. Hoy en día, el hombre silencioso es solo un hombre que sobra. El que habla posee importancia y valor, mientras que el que calla solamente recibe poca consideración. El simple hecho de hablar aporta valor. ¿Que las palabras no tienen sentido? No importa, el ruido ha adquirido la nobleza que antes poseía el silencio. Hoy hay muchas personas ebrias de palabras, personas constantemente agitadas, incapaces de callar. Han perdido el sosiego, hay un mal muy profundo que se encuentra en la fiebre y nerviosismo de los temperamentos. Ya no se sabe esperar ni estar en silencio. San Ignacio en su carta a los efesios dice “es mejor guardar silencio y ser, que hablar y no ser” (San Ignacio de Antioquía, XV).

Hasta ahora se ha hablado del ruido de los sonidos. Pero hay otro tipo de obstáculo que aleja del silencio que conduce a la vida interior. El autor menciona que la vida moderna impide dar reposo a las miradas también. Claro ejemplo son las redes

sociales como Instagram o Tiktok. A los ojos con párpados constantemente abiertos, se les impone un espectáculo permanente. La dictadura de la imagen que sumerge la mirada en un continuo torbellino aborrece el silencio. El hombre se ve en la obligación de buscar realidades siempre novedosas que aumentan su afán de posesión; pero sus ojos están enrojecidos, aturdidos y enfermos. Los espectáculos artificiales y las pantallas luminosas ininterrumpidas quieren embelesar la inteligencia y el alma. En las prisiones luminosas del mundo moderno el hombre se aleja de sí mismo y de Dios. Está atado a lo efímero y cada vez más lejos de lo esencial.

Es sorprendente ver a la gente caminando, en el micro, en un restaurante o en el parque, sin poder desprenderse de sus celulares. El silencio de imágenes también es necesario para cultivar el interior que conduce al descubrimiento del propio sentido de vida. Los celulares hoy en día son el escape perfecto; manifestando la incapacidad de vivir en sí mismo, de habitarse, de ahondar en la propia intimidad.

El ruido hace que el hombre se desintegre y se pierda: se fragmenta en multitud de inquietudes, fantasmas y temores. Para salir de esos túneles deprimentes depende desesperadamente de un ruido que le aporte algún consuelo. El ruido es un ansiolítico engañoso, falso y adictivo. ¿Se puede leer, se puede formar la inteligencia, se puede estructurar el pensamiento y los contornos del ser interior, si se está rodeado de ruido? ¿Cómo poder abrirse a la grandeza humana y a la realización de una auténtica vocación si se está rodeado de constante alboroto? En el silencio se puede ser realmente libre, conociendo la profundidad personal y decidiendo por uno mismo, no movido por las voces de opinión.

Romano Guardini dice “en el silencio es donde suceden los grandes acontecimientos. No en el tumultuoso derroche del acontecer externo, sino en la augusta claridad de la visión interior, en el sigiloso movimiento de las decisiones, en el sacrificio oculto y en la abnegación; es decir, cuando el corazón, tocado por amor, convoca la libertad de espíritu para entrar en acción, y su seno es fecundado para dar fruto. Los poderes silenciosos son los auténticamente creativos” (Guardini, 2010).

Los mayores misterios del mundo nacen y crecen en silencio. El asombro, la admiración, el amor, la creatividad y el silencio están conectados. Al igual que la vocación. Es en el silencio, y no en el tumulto ni en el ruido, cuando el hombre puede penetrar en las profundidades más íntimas de su ser. En orden a posicionarse adecuadamente en la vida, es necesario primero buscar “ser” antes que “hacer”.

2.2.2. Adicción tecnológica

En la actualidad el uso del celular se ha convertido en una herramienta indispensable para el diario vivir. Las pantallas y redes sociales se han vuelto un alimento más en la dieta cotidiana de adultos pero sobre todo de adolescentes y niños.

En primer lugar, se hará referencia a los efectos neurológicos producidos por el uso de pantallas a temprana edad debido a que nuestra generación en estudio, por lo general, ha sido nutrida de ella. Para poder analizar las dificultades vocacionales, será conveniente analizar las bases neurológicas.

Un estudio publicado en el año 2023, titulado “Asociaciones entre el uso de pantallas infantiles, marcadores de electroencefalografía y resultados cognitivos” fue elaborado colaborativamente entre la Universidad Nacional de Singapur, el Instituto de Ciencias Clínicas de Singapur, el Instituto Nacional de Educación, el Hospital de Mujeres y Niños KK y la Universidad de Medicina de Harvard. Esta investigación estudió con marcadores de electroencefalografía las consecuencias y alteraciones neuronales producidas por el uso de pantallas a temprana edad, afectando el desarrollo de habilidades cognitivas de orden superior que se manifiestan en edad escolar. El estudio se llevó a cabo desde el año 2010 hasta marzo del 2020. Se reclutaron mujeres mayores de 18 años de todos los niveles socioeconómicos en su primer trimestre de embarazo. En total, se obtuvo una muestra de 437 niños, excluyendo aquellos prematuros o con afecciones neurológicas importantes. Se agruparon en grupos según el tiempo que pasaban frente a pantallas. Los resultados manifestaron que ante una mayor exposición a pantallas a temprana edad, mayor era la actividad cerebral alterada y con un equivalente déficit cognitivo. Las áreas cerebrales afectadas por el uso de pantallas son principalmente la corteza prefrontal (explicada anteriormente) y parietal, sustratos neurales centrales involucrados en los procesos atencionales y funciones ejecutivas.

Las alteraciones neuronales en estas áreas del cerebro, se ven reflejadas en un déficit en el control atencional voluntario (lo cual implica dificultad en la capacidad de selección de estímulos, descarte de estímulos irrelevantes, velocidad de respuesta, capacidad para dirigir, mantener y reorientar la atención, y el sistema de alerta general); y por otro lado, también se ven afectadas las funciones ejecutivas (Mencionadas previamente. Implican habilidades como: planificación, flexibilidad cognitiva, orientación atencional, memoria de trabajo y control inhibitorio. Todas ellas necesarias y estrechamente vinculadas en la toma de decisión vocacional).

El uso de pantallas durante la infancia puede contribuir a variaciones en la formación y actividad neuronal. ¿Cómo es esto posible? Nuevamente traemos a colación a la epigenética, ciencia que estudia cómo el ambiente de alguna forma media el funcionamiento de nuestros genes. El cerebro de un niño crece rápidamente durante la primera infancia. Sin embargo, la corteza prefrontal (vinculada a las funciones ejecutivas y procesos atencionales voluntarios), tiene un desarrollo más prolongado y es muy vulnerable a las influencias ambientales. Los niños expuestos tempranamente a pantallas son particularmente vulnerables a estos déficits debido a su dificultad para procesar información en pantallas bidimensionales que requieren amplios recursos cognitivos y de procesamiento no desarrollados aún. Cuando un niño pequeño es bombardeado con una corriente de movimientos rápidos, luces parpadeantes continuas y cambios de escena, el cerebro se “abruma” y es incapaz de manejar los recursos adecuados para madurar en habilidades cognitivas como las funciones ejecutivas. Para interpretar corrientes repetidas y de múltiples entradas sensoriales a través del dispositivo, los niños gastan una gran cantidad de esfuerzo mental, particularmente mediante la activación de los reflejos de orientación (lóbulo parietal: capacidad de percibir estímulos y procesamiento de información somatosensorial). Lo hacen sin capacidad de modular dicho esfuerzo, lo que impide un adecuado desarrollo del sistema de control ejecutivo durante los primeros años, advirtiendo consecuencias como personas altamente vulnerables a estímulos irrelevantes del ambiente, incapaces para hacer foco en un estímulo o tarea.

En esta instancia, cabe traer a colación los aportes de Riviere. Siguiendo al psicólogo español, en las etapas tempranas del desarrollo se hallan los famosos períodos sensibles. Estos son períodos durante el cual el cerebro tiene un mayor nivel de sensibilidad a ciertos estímulos ambientales que favorecen el aprendizaje, estableciendo nuevas conexiones y expandiendo las redes neuronales. Es por ello, que en estas etapas tempranas de la niñez es fundamental una adecuada estimulación que fortalezca las estructuras biológicas para el posterior desarrollo. De lo contrario, el sistema neuronal produce una especie de limpieza que se llama poda neuronal. Es decir, las conexiones inutilizadas son eliminadas. Y por lo tanto, los aprendizajes claves que deberían haber sido adquiridos en cierta etapa, luego resultarán con mayor dificultad. En pocas palabras, la exposición temprana a pantallas produce efectos negativos a largo plazo en relación a déficits atencionales y en las funciones ejecutivas; que difícilmente, o con gran esfuerzo, podrán ser revertidos.

Hasta el momento se ha indagado sobre los efectos de las pantallas en la formación y desarrollo del cerebro. Estos aportes tienen una profunda vinculación en las bases neurológicas del proceso de elección vocacional. Sin embargo, también se puede analizar la adicción tecnológica durante la adolescencia.

El uso del celular y redes sociales libera un químico en nuestro organismo llamado dopamina; un neurotransmisor vinculado a la satisfacción y al placer. Cada vez que se recibe un mensaje, un like o una reacción positiva hay una liberación de dopamina que hace sentir bien, gusta y por ello se busca repetición.

La dopamina es exactamente el mismo químico que hace sentir bien cuando se fuma, se bebe o se apuesta. En otras palabras, es altamente adictiva. Existen restricciones de edad para fumar, tomar y apostar. Pero no hay restricción alguna para las redes sociales y las pantallas. Lo cual es equivalente a abrir el bar y decir a los adolescentes de hoy “ey si la adolescencia te pone mal, acá tenés...”. Esto es básicamente lo que está ocurriendo. Hay una generación entera que tiene acceso a una conducta adictiva químicamente mientras atraviesan las crisis de la adolescencia. ¿Por qué esto es tan grave? Casi todos los alcohólicos descubrieron el alcohol cuando eran adolescentes. Durante la niñez, la única aprobación necesaria provenía de los padres. Luego en la adolescencia ocurre una transición; la necesidad de aprobación ahora proviene de los pares. Algunas personas encuentran en el alcohol los numerosos efectos de la dopamina que los ayuda a lidiar con el estrés y la ansiedad de la adolescencia. Desafortunadamente, esto produce consecuencias a nivel cerebral, configurando el cableado neuronal. Estas personas, por el resto de sus vidas, cuando sufran estrés significativo no acudirán a una persona, acudirán a la botella.

Analógicamente, sucede lo mismo con las redes sociales. Al permitir un acceso ilimitado a estos dispositivos adictivos productores de dopamina, se va configurando un determinado cableado neuronal. El uso de pantallas también es un indicador de empobrecimiento cognitivo debido al desplazamiento de las interacciones sociales en la vida real, que son insumos de experiencia necesarios para facilitar el desarrollo de las funciones cognitivas superiores. Las interacciones sociales son cruciales en la regulación de la fisiología del cerebro y en la construcción de competencias cognitivas, sociales y afectivas. Por ejemplo, se puede observar la falta de práctica en las habilidades de vinculación y desarrollo de mecanismos para enfrentar el estrés. Cada vez que comienza a aparecer un estrés significativo en la vida, se acude a las redes

sociales que de cierta manera ofrecen un alivio temporal, retomando así el ciclo adictivo.

Por otro lado, el número de personas que lee está decayendo sensiblemente por obra de las pantallas. La última Encuesta Nacional de Consumos Culturales realizada en Argentina en el 2022, reveló que 8 de cada 10 personas que asisten a la escuela secundaria leyó al menos un libro durante el año. Y terminada la educación formal, menos de la mitad de los argentinos continúa leyendo. El estudio no revela el promedio de libros leídos, simplemente la base de un solo libro al año. Esto podría ser para no poner de manifiesto la expresa pobreza en lectura que estamos viviendo.

Cuando las pantallas suplen la lectura, produce imágenes y anula los conceptos; de este modo atrofia la capacidad de abstracción y con ella la capacidad de entender. Hoy en día, los profesores de las universidades coinciden en advertir en sus alumnos un retroceso notable en su capacidad de atención, de memoria, de intuición, de juicio; es decir, un descenso generalizado de la concentración y de la madurez intelectual. La comunicación de ideas, que caracteriza al hombre como animal simbólico, se realiza especialmente a través del lenguaje. Tanto los conceptos como los juicios que tenemos en la mente no son visibles, sino inteligibles. El creciente dominio de la imagen va demoliendo el reino de la palabra y por lo tanto perjudicando el desarrollo de la inteligencia. La proliferación de la imagen, como instrumento de información, precipita la tendencia a la pasividad y a la incapacidad de reflexión.

El uso del celular y las redes sociales no es malo en sí mismo. No es una elección entre el bien y el mal. El problema es el balance y cómo utilizar la herramienta. Como es el caso del alcohol: tomar alcohol no es malo; mucho alcohol es malo. Apostar puede ser divertido; pero si se apuesta el fondo de educación de los hijos, ya es un problema. Estas cosas no son internamente malas, es una cuestión de equilibrio. Y con las redes sociales ocurre exactamente lo mismo. Por supuesto que son óptimas para permanecer en contacto con familia y amigos, compartir momentos, fotos, etc. Pero el problema es el balance. Si tiene una presencia desequilibrada en la vida tendrá numerosos efectos negativos. Si una persona está en una cena con familiares o amigos y está escribiendo a alguien que no está presente; si no puede dejar el celular en otra habitación sin que esto le genere ansiedad; si al despertar lo primero que hace es revisar su celular; si acude a las redes sociales para validación o calma; esto es un problema, es una adicción. Y como toda adicción, con el tiempo perjudicará relaciones y proyectos personales.

Como sociedad se han expuesto a las redes sociales como una adicción legítima. Sin restricciones de acceso para estos dispositivos que son igual y altamente adictivos. En definitiva, se desconocen los efectos neurológicos y cognitivos que impactan significativamente en el desarrollo potencial de las generaciones.

2.2.3. Cultura de la inmediatez

Hoy en día, se vive en un mundo de constante gratificación. Si se quiere comprar algo, existe Mercado Libre o Pedidos Ya. Si se quiere ver una película, no hay que esperar un determinado horario. Si se quiere ver una serie, no hay que esperar una semana para ver el próximo capítulo. Si se quiere saber algo, se busca fácilmente en Google. Si se quiere invitar a salir a alguien, no hay que aprender las habilidades de aproximación sutil, basta con reaccionar a una historia para empezar una conversación. Para todo lo que se quiera hay una gratificación instantánea; excepto para la satisfacción laboral y para relaciones personales fortalecidas y profundas. Estos son procesos lentos, serpenteantes e incómodos.

La sociedad se ha convertido adicta al placer instantáneo y a la obtención de resultados inmediatos. Se quiere consumir rápidamente sin reflexionar, da igual lo que sea: comida, series, contenido en redes, etc. Quedando sujetos a la soberanía del instante; la previsión y el anhelo de un placer futuro lleva siempre consigo cierta inquietud e inseguridad, y por lo mismo, su espera implica una cuota de dolor al que se trata de rehuir experimentando un nuevo placer lo más prontamente posible. Muchos jóvenes están en sus primeros años de estudios universitarios y ya quieren abandonar. Quieren ser grandes profesionales pero ya se hartaron del proceso. Es como si estuvieran en la base de una montaña y tienen este concepto abstracto llamado “éxito” que es la cima. Lo que no ven es la montaña que deben escalar.

Para poder alcanzar las metas deseadas se necesita del ejercicio diario y constante de la voluntad. La voluntad es determinación, firmeza en los propósitos, solidez en los objetivos y ánimo frente a las dificultades. Quien tiene educada la voluntad es más libre y puede llevar su vida hacia donde quiera. Muchos jóvenes de nuestros días, un tanto perdidos, deambulan de un sitio a otro, muchas veces sin referentes claros. El hombre con poca voluntad está amenazado, porque poco a poco se vuelve más frágil y cualquier cosa, por pequeña que sea, le hace desviarse de lo trazado. Se escabulle de la obligación para escoger lo que le apetece, lo que más le gusta en ese momento concreto. Porque lo contrario le cuesta mucho, exige querer otra cosa de uno mismo, pretender un autodomínio y una moderación de la dicha.

Hacerse a uno mismo, poseerse, no es fácil ni sencillo a corto plazo. Pero después de unos primeros períodos de ir a contracorriente, la personalidad está ya más domada y tiene la capacidad para dejar de atender a lo fácil e inclinarse hacia lo mejor aunque sea costoso. Son momentos de lucha con uno mismo. Los perdedores y triunfadores no se hacen de un día para otro. Los primeros lo consiguen tras muchos años de dejadez, abandono; los segundos, por el contrario, después de una lucha consigo mismos repleta de empuje, desvelos y repetidas obstinaciones. El que tiene voluntad dispone de sí mismo, porque ha sabido vencerse y superarse con el tiempo. Es capaz de posponer la satisfacción ante lo inmediato y tiene cierta visión del futuro. La voluntad debe ser educada desde la niñez, principalmente durante los primeros diez años de vida, etapa en la que si no se ha dado una disciplina educativa de la voluntad, después será mucho más difícil.

Cuando la voluntad se ha ido formando a base de ejercicios continuos, está dispuesta a vencerse, a ceder, a dominarse, a buscar lo mejor. En este sentido, se puede afirmar que no se es más libre cuando se hace lo que se apetece, sino cuando se tiene la capacidad de elegir aquello que nos puede perfeccionar. Los hombres somos perfectibles o defectibles. Si hay lucha y esfuerzo, se puede ir hacia mejor. Si hay dejadez, abandono y poco espíritu de combate, todo se va deslizando hacia una versión pobre, carente de aspiraciones.

Cuando falta la voluntad, el hombre en vez de ser brújula, se convierte en veleta. Y de este modo, van y vienen los estados de ánimo también. Jóvenes que tienen serias dificultades para estudiar porque no se hallan suficientemente motivados. Todo depende de las ganas que tengan, se trata de pasarla lo mejor posible. Se han creado expectativas irreales en las que todo el día debe ser asombroso y disfrutable. Pero en realidad, el momento en que más feliz se siente una persona es cuando hace lo que debe, lo oportuno y adecuado, aunque sea con esfuerzos. Entonces brotan la satisfacción y el contento consigo mismo por haberse vencido. Los pequeños y continuos triunfos hacen fuerte al hombre y afianzan su voluntad.

Si se analiza con detenimiento una persona vulnerable, probablemente se encontrará que, al no tener educada la voluntad, se viene abajo ante las dificultades y hace sólo aquello que le resulta fácil y le gusta. No está capacitado para imponerse a sí mismo. Por ejemplo, puede verse el caso del niño mimado, que tanta pena produce al que lo observa. Al no estar educado en la voluntad se convierte en un muñeco de la circunstancias, traído, llevado y tiranizado por lo que el cuerpo le pide en cada

instante. Esto le lleva de acá para allá, no tiene rumbo fijo, ni planes realmente serios, no tiene intención de esforzarse por vencerse. Alguien así está perdido, con una personalidad débil que se mueve con el viento que pasa cerca, incapaz de ponerse metas y objetivos concretos. Con el paso del tiempo, esa voluntad escasamente formada dejará su rastro en la propia personalidad, el amor conyugal y la vida profesional.

2.2.4. Estrategias parentales fracasadas

En este apartado se hará mención a dos aspectos considerados como estrategias parentales fracasadas debido a los efectos nocivos que produjeron en el desarrollo de una personalidad fuerte para los hijos. Por ejemplo, en primer lugar, se puso de moda una práctica parental que conocemos bajo el nombre de “permissividad”, entendida como la desaparición de prohibiciones e impedimentos que frenen la realización personal, ya que todo depende del criterio subjetivo de cada uno. Esto se sustenta sobre una tolerancia absoluta, dando casi todo por válido y lícito con tal de que a esa instancia subjetiva le parezca bien. Unamuno, un escritor y filósofo español, dice: *“Se dice, y acaso se cree, que la libertad consiste en dejar crecer una planta, en no ponerle rodrgones, ni guías, ni obstáculos; en no podarla, obligándola a que tome ésta u otra forma; en dejarla que arroje por sí, y sin coacción alguna, sus brotes, sus hojas y sus flores. Y la libertad no está en el follaje, sino en las raíces, y de nada sirve dejarle al árbol libre la copa y abiertos de par en par los caminos del cielo, si sus raíces se encuentran al poco de crecer, con dura roca impenetrable, seca y árida o con tierra de muerte”* (Unamuno, 1969).

Un caso personal que ilustra con claridad: “Estando en la escuela primaria, se nos ofrecía la posibilidad de elegir una actividad artística obligatoria. Podíamos optar por plástica, teatro, danza folclórica o algún instrumento. A principio de año, mi madre me dijo “puedes elegir lo que gustes, pero ten en cuenta que vas a hacerlo durante todo el año”. En aquel momento decidí empezar piano; pero pasados unos meses, el esfuerzo y sacrificio se hicieron cuesta arriba. Varios compañeros empezaron a cambiar de taller a medida que perdían interés. Cuando quise pedirle a mamá que me cambiara de actividad, se negó diciendo que debía terminar y esforzarme en aquello que había elegido hasta concluir el año. El próximo año podría elegir otro taller. Obviamente, no pude entender sus motivos en aquel entonces y me enojé. Pero la verdad es que ahora lo agradezco. La voluntad y toma de responsabilidades son una aspiración que exige una serie de pequeños ensayos y esfuerzos, hasta que una vez

educada se afianza y produce sus frutos. En la actualidad veo aquellos compañeros, que pudiendo hacer lo que querían, hoy andan desorientados. Al terminar el secundario, algunos tomaron un año sabático, otros cambiaron numerosas veces de rumbo, sin poder terminar aquello que empezaban.” ¿A qué conclusión se llega? Cada cual puede elegir su sacrificio. El sacrificio es inevitable; se sacrifica una u otra cosa. Se puede posponer la madurez sin sufrir una pena inmediata, aunque luego traiga consigo efectos perjudiciales para los distintos ámbitos de la vida. O se puede aprender estas habilidades con esfuerzo desde temprana edad.

En segundo lugar, se encuentran aquellos sujetos a quienes se les dijo que podían tener todo lo que quisieran en la vida (sólo porque lo quisieran y por ser tan especiales). Algunos de ellos recibieron distinciones de honor en clases no porque lo merecieran, sino porque sus padres presentaron quejas. Otros, sacaron 8 no porque lo hayan ganado, sino porque los maestros no querían lidiar con sus padres. Algunos niños obtuvieron medallas de participación, es decir, incluso llegando últimos. Pero la realidad muestra el efecto contrario que esto produjo: se le quitó valor al reconocimiento de aquellos que efectivamente trabajaron duro y los que llegan últimos, en definitiva, se sintieron avergonzados porque sabían que no lo merecían. Luego, estas mismas personas empezaron a adentrarse en el mundo adulto, participando de nuevas experiencias universitarias y laborales. Y en un instante, se dieron cuenta que sus mamás no pueden darle el ascenso, que no son tan especiales como parecía, que no reciben nada por llegar último y, de hecho, no pueden tenerlo todo simplemente por quererlo. En un instante, su completa autoimagen se vino abajo. Y ante este panorama, vemos jóvenes con baja autoestima y frustrados con sus desempeños, en parte no por culpa propia sino por malas estrategias educativas.

Educar significa ayudar a alguien para que se desarrolle de la mejor manera posible en los diferentes aspectos de la naturaleza humana. Educar es instruir, formar, pulir y limar a una persona para que se vuelva más armónica y sea capaz de gobernarse a sí misma. La mejor educación pretende construir la felicidad, pero sin olvidar que no hay felicidad sin sacrificio ni renunciadas. Un ser humano enriquecido: esa es la pretensión. Favoreciendo la construcción de un hombre más maduro, más sólido y firme, más humano y más espiritual, más dueño de sí mismo. Se puede decir incluso, que educar es hacer que alguien aprenda a vivir con auténtica alegría. Toda educación conduce a la formación de un ser humano más completo, coherente y maduro (Rojas, 2007).

2.3. Aportes de la Logoterapia

Sobre este tema, cabe destacar los aportes de Viktor Frankl que han enriquecido en abundancia al estudio del hombre. Frankl fue un psiquiatra y neurólogo vienés que fundó la logoterapia y desarrolló su teoría a partir de su experiencia como prisionero en los campos de concentración nazi. Allí pudo observar que los prisioneros más aptos para la supervivencia eran aquellos que poseían un motivo, un sentido, por el cual aferrarse y luchar por su vida. La esperanza de algún ser querido o la aspiración por cumplir su misión, actuaban como consuelo e impulso para seguir adelante. De lo contrario, quienes no tenían un fin trascendental a ellos mismos, se veían atrapados por las circunstancias y caían prontamente en desesperación, terminando muchas veces en suicidio.

Un fenómeno significativo de nuestra época son los altos índices de desorientación, reflejados en la indecisión, cambio o deserción de carreras universitarias, trabajos o proyectos que, a su vez, van acompañados de sentimientos de frustración. Hoy en día, explicó la profesora Edith Weisskopf-Joelson de la Universidad de Georgia en su artículo sobre la logoterapia (1995, p. 701-703), la cultura estadounidense propone e insiste en la idea de que la gente tiene que ser feliz, que la infelicidad es un síntoma de desajuste. Por lo tanto, el dolor inevitable del vacío existencial o la desorientación vocacional es aumentado por la desdicha e infelicidad de ser desgraciado. En esta cultura se da poca oportunidad de reconocer el sufrimiento y utilizarlo como punto de partida para la indagación personal. Por el contrario, se considera degradante y *“no solo se siente desdichado, sino avergonzado además por serlo”* (Weisskopf-Joelson, 1958, p. 193).

En algún momento de la vida, surgen las preguntas ¿quién soy? ¿para qué estoy en el mundo? ¿por qué hago lo que hago? ¿qué quiero hacer en el futuro?. A partir de los 17 años estas preguntas resuenan con mayor fuerza e inquietud. Es entonces cuando aparecen los interrogantes existenciales, que pueden quedar sin responder o servir como trampolín hacia la búsqueda del sentido de la vida.

Frankl sostuvo a lo largo de su pedagogía, que la búsqueda del sentido único e individual es la fuerza primaria y la motivación vital del hombre. La logoterapia, en pocas palabras, ubica su núcleo en la búsqueda del sentido trascendental de la propia vida.

La búsqueda del sentido de la vida por parte del hombre constituye la fuerza primaria que moviliza su actuar. Es el corazón que bombea la sangre. Este sentido de la propia existencia no es fruto de una invención; sino del descubrimiento personal sobre el fin único e irrepetible de cada persona. Del mismo modo, tampoco puede encontrárselo dentro de la propia psique, sino que debe hallárselo en el mundo externo ya que la verdadera meta de la existencia humana no puede estar en uno mismo. Ni tampoco puede ubicarse en la autorrealización, ya que esta no se alcanza cuando se considera un fin en sí misma, sino cuando se toma como efecto secundario de la propia trascendencia.

El sentido de la vida tampoco se encuentra en una idea o sentimiento abstracto sino en el descubrimiento personal de la misión concreta. Frankl, en su libro "El hombre en busca de sentido", dice *"a cada hombre se le pregunta por la vida y únicamente puede responder a la vida respondiendo por su propia vida; solo siendo responsable puede contestar a la vida"* (Frankl, 2004). La logoterapia propone enfrentar al hombre con la finitud de la vida. Y a partir de allí, conducirlo a que recorra la búsqueda de su valor y compromiso con el mundo.

¿Cuál es su compromiso con el mundo? Pues cada cual tiene una misión única y particular. No existen dos personas iguales, lo confirma la existencia de la huella digital. Así de especial es cada persona, así de especial es cada vocación. Pero el hombre debe descubrirla para alcanzar su felicidad y autorrealización. Para ello, debe embarcarse en un "viaje" con el fin de penetrar en aquello que anhela en lo más profundo de su ser, de revelar el significado de su existencia y encontrar el sentido de su vida. Cuando el hombre no logra tal objetivo, se pierde a sí mismo dejándose llevar por las corrientes donde no resaltan las singularidades. Corre el peligro de perder su "forma", dejándose allanar y morir como "fotocopia", quedando encerrado en un sentimiento de nada que lo sofoca.

Por tanto, el hombre no se limita a existir, sino que siempre decide cuál será su existencia. Puede abandonarse y no responder a la búsqueda del sentido, aceptando la vida como una insensatez. O por el contrario, ahondar en su interior y descubrirlo.

Quien logra encontrar el motivo por el cual vivir, alcanza un mayor bienestar espiritual, tomando la responsabilidad de su misión en el mundo e incluso aprendiendo a gozar verdaderamente del valorpreciado de la vida a pesar de las dificultades, sufrimientos y esfuerzos. Porque en definitiva, el interés principal del hombre no es

encontrar el placer o evitar el dolor, sino hallar un sentido a la vida, razón por la cual el hombre gozará o estará dispuesto a sufrir con la condición de que tenga un sentido.

De este modo, se concluye la fase teórica de la investigación, que ha proporcionado un marco conceptual sólido para nuestro estudio. A continuación, se iniciará la fase empírica, en la que se llevará a cabo la recolección de datos y el análisis práctico necesario para comprobar la hipótesis y dar respuesta a los interrogantes iniciales.

FASE EMPÍRICA

CAPÍTULO 3 MARCO METODOLÓGICO

3.1. Diseño de investigación

La presente investigación está diseñada bajo el método cuantitativo. Este enfoque utiliza la recolección y el análisis de datos mediante la lógica y el razonamiento deductivo para contestar preguntas de investigación y probar hipótesis previamente establecidas; con base en la medición numérica y el uso de análisis estadístico, con el fin establecer pautas de comportamiento en una población.

Se trata de una investigación de carácter no-experimental (en cuanto a su naturaleza), ya que la variable que interviene no es susceptible de manipulación por parte del investigador, y de tipo transversal (en cuanto a su alcance temporal), cuyo propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado. Es decir, el proyecto estudia los hechos relevantes en tiempo presente sobre los procesos de elección vocacional a finales de la escuela secundaria.

3.2. Definición de variables e indicadores

Tabla 1: Definición de variables e indicadores

Variables	Indicadores	Instrumento	Preguntas
Definición vocacional	Situación frente al proceso de elección	Encuesta mediante Google forms	Preguntas 1-11
Integración de la identidad	Autoconcepto	Encuesta mediante Google forms	Preguntas 12-15
	Seguridad		Preguntas 16-20
	Autoestima		Pregunta 21
	Capacidad de estar bien con uno mismo		Preguntas 22-25
Condicionantes de la conducta vocacional	Consumo tecnológico	Encuesta mediante Google forms	Preguntas 26-28
	Entrenamiento cognitivo y voluntad		Preguntas 29-32

	Tolerancia a la frustración		Preguntas 33-35
--	-----------------------------	--	-----------------

Fuente: Elaboración propia.

3.3. Población

La población está conformada por todos los alumnos que se hallen cursando 5° año de la escuela secundaria en el área del Gran Mendoza. La muestra es de tipo probabilística por medio de una selección aleatoria, quedando representada por 49 alumnos del Colegio Universitario Central (colegio de la Universidad Nacional de Cuyo, gestión pública), 38 de la Escuela Ing. Pablo Nogués (gestión pública) y 19 del Colegio Papa Francisco (gestión privada). En total, con autorización de las autoridades escolares, se obtuvo la participación voluntaria de 106 alumnos.

3.4. Técnica de investigación

La recolección de datos se llevó a cabo mediante un cuestionario de elaboración personal, teniendo en cuenta el desarrollo teórico de la presente investigación, en la plataforma de “Google Forms”. El cuestionario está conformado por 33 preguntas cerradas de múltiple opción y 2 preguntas abiertas.

La Lic. Fabiana Rodríguez y la Dra Viviana Garzuzi, profesionales expertas en el ámbito de la investigación, observaron la pertinencia y confiabilidad del instrumento en relación a la hipótesis, preguntas de investigación, objetivos, variables e indicadores. A su vez, se administró a un pequeño grupo representativo de 10 personas, para terminar de comprobar su validez.

Se presenta en el Anexo 1 el cuestionario completo.

3.5. Administración

En primer lugar, se solicitó por escrito la autorización de las autoridades escolares para la realización de la investigación y para el uso del celular personal durante la misma (Anexo 2). Una vez dado el permiso, se acudió a las aulas presentando un código QR que conduce al enlace del cuestionario. Allí los alumnos pudieron escanear el código y responder las preguntas. A continuación, se presentan los resultados.

ANÁLISIS Y PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

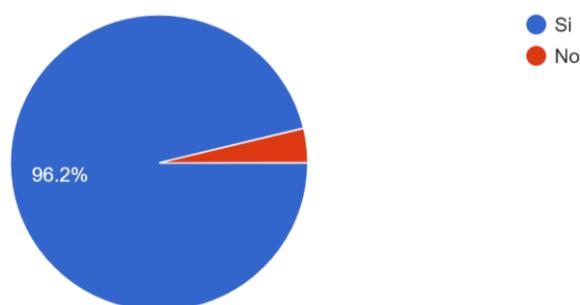
En esta instancia, se mostrarán los resultados obtenidos utilizando gráficos visuales que sinteticen de manera sencilla la información recabada. El procesamiento de datos se llevó a cabo utilizando la herramienta de Google Forms. A su vez, cada gráfico contará con una breve descripción. En total se obtuvieron 106 respuestas.

Situación frente al proceso de elección: preguntas 1-11.

Pregunta 1: Conciencia del cambio.

Gráfico 1: Conciencia del cambio

¿Has pensado qué hacer cuando termines el secundario?
106 respuestas



Fuente: Elaboración propia.

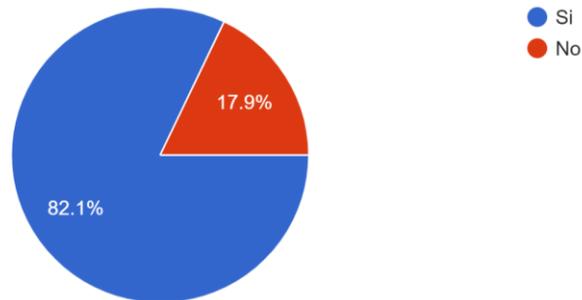
El 96% de los encuestados ha tomado conciencia del cierre inminente de una etapa significativa en sus vidas (la secundaria) y del inicio de una nueva fase. En contraste, el 4% restante aún no ha logrado enfrentar este cambio.

Pregunta 2: Proyecto de vida.

Gráfico 2: Proyecto de vida

¿Tenés alguna idea sobre cuál sería tu proyecto de vida?

106 respuestas



Fuente: Elaboración propia.

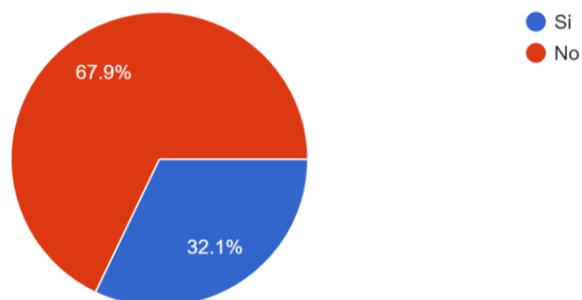
El 82% de los participantes afirma tener una idea provisoria sobre su proyecto de vida, mientras que el otro 18% aún no lo ha definido.

Pregunta 3: Desorientación frente al proceso vocacional.

Gráfico 3: Desorientación frente al proceso vocacional

¿Te sentís un poco desorientado en cuanto a la elección vocacional?

106 respuestas



Fuente: Elaboración propia.

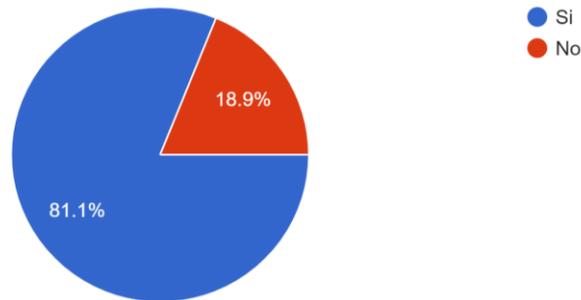
Casi el 68% de los integrantes manifestó seguridad en su elección vocacional, mientras que un 32% aún se siente desorientado.

Pregunta 4: Acceso a la información.

Gráfico 4: Acceso a la información

¿Contás con la información necesaria para decidir?

106 respuestas



Fuente: Elaboración propia.

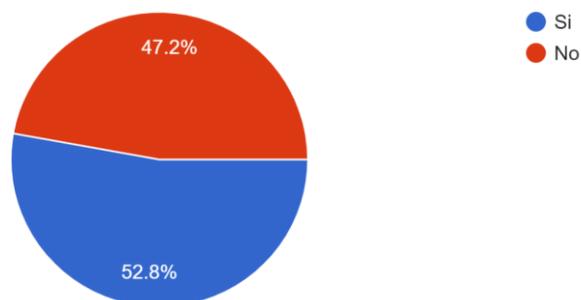
El 81% de los encuestados asegura contar con la información suficiente para decidir, mientras que un 19% expresa no disponer de las herramientas necesarias. Es decir, aunque la mayoría se sienta preparado, una parte significativa aún enfrenta incertidumbre o falta de recursos para elegir con confianza su camino vocacional.

Pregunta 5: Participación en procesos de orientación.

Gráfico 5: Participación en procesos de orientación

¿Has participado atentamente en procesos de orientación?

106 respuestas



Fuente: Elaboración propia.

Solo el 52% de los encuestados ha participado de manera activa y atenta en los procesos de orientación vocacional. En el Colegio Papa Francisco, se brinda un acompañamiento anual a través de talleres dirigidos por un psicopedagogo. El Colegio Universitario Central ofrece una orientación especial debido a su carácter universitario; durante el último año de secundaria, los estudiantes pueden elegir áreas de interés

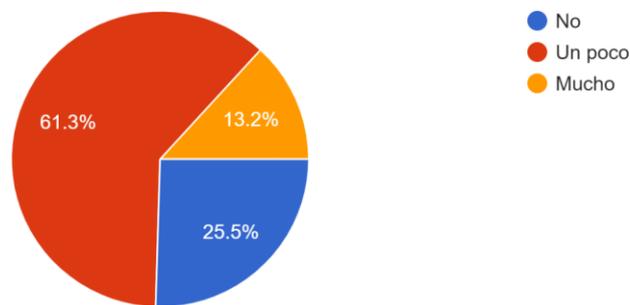
para cursar los días viernes, y a fin de año se organizan entrevistas con profesionales de diversos campos. Por otro lado, la Escuela Ing. Pablo Nogués no cuenta con un servicio formal de orientación, limitándose a la participación en la Expo Educativa organizada por la DGE y las universidades. No obstante, el acceso a estos servicios no garantiza un aprovechamiento completo, ya que el 47% de los encuestados manifestó no haber participado de manera atenta en las actividades de orientación.

Pregunta 6: Ansiedad frente al futuro.

Gráfico 6: Ansiedad frente al futuro

La pregunta “¿quién quiero ser?”, ¿te causa ansiedad o inseguridad?

106 respuestas



Fuente: Elaboración propia.

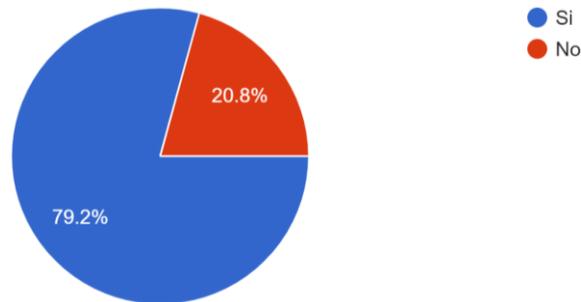
El 25% de los participantes afirmó no experimentar inseguridad ante la proyección personal a futuro. Por otra parte, el 61% reportó un nivel moderado de ansiedad, considerado dentro de los parámetros normales. Sin embargo, un 13% manifestó un alto grado de ansiedad.

Pregunta 7: Autoconfianza para la toma de decisión.

Gráfico 7: Autoconfianza para la toma de decisión

¿Crees que estás listo para tomar una decisión vocacional?

106 respuestas



Fuente: Elaboración propia.

El 79% de los encuestados se considera capaz de afrontar una decisión vocacional, lo que indica una sólida confianza en su juicio y habilidades. No obstante, un 20% de los participantes no presenta estas características. A continuación, se detallarán los motivos detrás de su inseguridad.

Pregunta 8: Razones de inseguridad en la toma de decisión vocacional.

Recopilación de las respuestas:

- Somos muy chicos para tomar una decisión tan grande.
- Siento que no soy capaz.
- No sé si es lo que quiero para toda mi vida.
- En mi futuro me proyecto como una persona que tenga una familia, dada mi carrera "elegida" (medicina) no podré tener todo el tiempo necesario para esto y ese es mi mayor miedo.
- Siento que todavía no me conozco demasiado y que una decisión tan determinante en mi vida no debería ser tomada tan a tiempo y con tanta presión.
- Creo que quiero hacer tantas cosas que no me va a dar la vida, además no sé por dónde empezar y me da inseguridad/miedo que las cosas no salgan como quiero, no quiero equivocarme.
- Es una cuestión algo lógica, la abstracción del planteo provoca en sí un impacto único. Estás decidiendo a los 17 años (o antes) lo que querés hacer por el resto de tu vida. Obviamente puede haber cambios de carrera y estudiar otras cosas pero aun así el factor tiempo juega un rol importante.

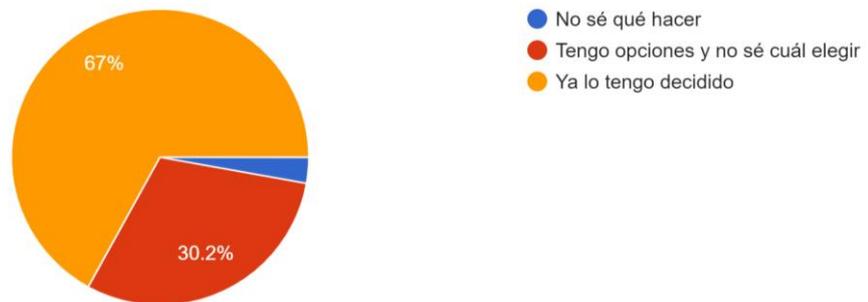
- No me siento listo, aunque ya tengo elegido algo, pero aun así no me siento preparado para afrontar mi decisión, además de que ¿qué pasa si no me gusta y dedico parte de mi vida a estudiar/ejercer algo con lo que estoy disconforme?. Me da miedo en sí el futuro y mis decisiones, y que éstas no sean las correctas o las que realmente quiero.
- Porque no tengo bien en claro qué camino seguir, aunque tengo algunas ideas de trabajos o cursos.
- Es que siento que uno nunca está 100% listo para tomar esa decisión, uno siempre está en constante cambio y puede ser que lo que te gusta ahora, en 100 años, te deje de gustar. Es muy subjetivo.
- Siento que cuento con toda la información necesaria respecto a la elección, sin embargo me cuesta ver profesionalmente algunas de mis opciones dada su inestabilidad laboral. Estoy intentando desglosar mis gustos y ver cuáles de ellos tendrán prioridad como hobbies y cuáles se convertirán en mi carrera profesional.
- Sé que es lo que quiero, pero también sé que quiero saber más cosas fuera de la carrera que elegí.
- Siento que me falta tiempo para analizar sin tanta presión.
- Porque no he investigado lo suficiente acerca de las carreras que se pueden seguir ni qué desempeño laboral dan.
- Porque creo que necesito saber más de la carrera para elegir.
- No me siento preparado. He intentado hacer una tesis vocacional (de la UNCuyo) pero llegué tarde y no me pude anotar a tiempo. Me pone nervioso pensar que lo que vaya a decidir como vocación no me terminó gustando y sea demasiado tarde como para cambiar.
- Porque a veces pienso en que no sé si quiero vivir haciendo algo que no me gusta del todo, y no hay algo en específico todavía que me haga querer trabajar de eso.
- Creo que todavía tengo tiempo para decidir qué hacer con mi vida.
- Tengo muchas dudas de qué elegir y si voy a ser capaz de recibirme.
- Porque no sé qué carrera me puede servir a futuro y con la cual pueda tener una buena salida laboral.
- Porque no sé qué quiero hacer.

En síntesis, la inseguridad en la toma de decisiones vocacionales se debe principalmente a miedos vinculados con la falta de autoconocimiento, la presión temporal y la incertidumbre sobre el futuro.

Pregunta 9: Etapa de la elección.

Gráfico 8: Etapa de la elección

¿Dónde te posicionarías? Etapas de la elección
106 respuestas



Fuente: Elaboración propia.

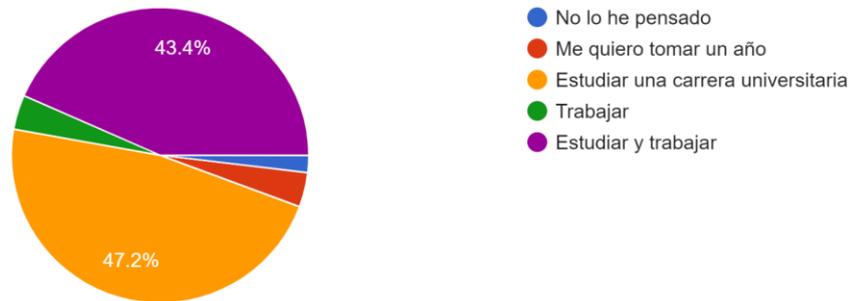
El 67% de los integrantes ya ha decidido qué hacer al finalizar el secundario, cifra que se correlaciona con el porcentaje de participantes que manifiestan seguridad en su proceso vocacional. Entre aquellos que experimentan desorientación, un 30% presenta opciones aún imprecisas, mientras que el 3% restante se encuentra en un estado de completa indecisión.

Pregunta 10: Especificación de la elección.

Gráfico 9: Especificación de la elección

¿Qué vas a hacer cuando salgas del secundario?

106 respuestas



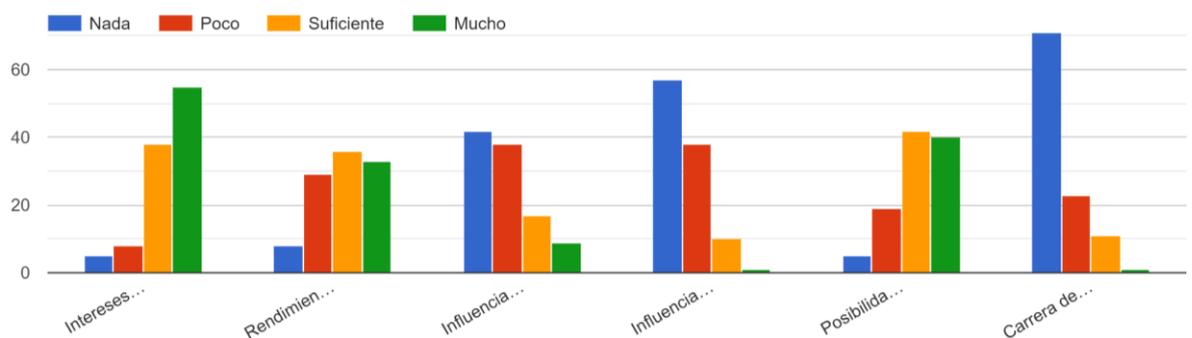
Fuente: Elaboración propia.

Al concluir el secundario, el 47% de los participantes planea iniciar una carrera universitaria, mientras que el 43% optará por estudiar y trabajar simultáneamente. Un 4% se dedicará exclusivamente al trabajo, otro 4% tomará un año sabático, y el 2% restante no lo ha pensado.

Pregunta 11: Factores incidentes en la elección vocacional.

Gráfico 10: Factores incidentes en la elección vocacional

¿Cuánto influyen estos factores en tu decisión vocacional?



Fuente: Elaboración propia.

Para la mayoría de los encuestados, los intereses personales constituyen un factor crucial en la determinación de su elección vocacional, evidenciándose que únicamente 13 individuos no lo consideran prioritario. En lo que respecta al rendimiento salarial, 79 participantes lo identifican como un aspecto importante que influye en su decisión; no obstante, 29 no lo ven tan relevante y 8 lo desestiman por

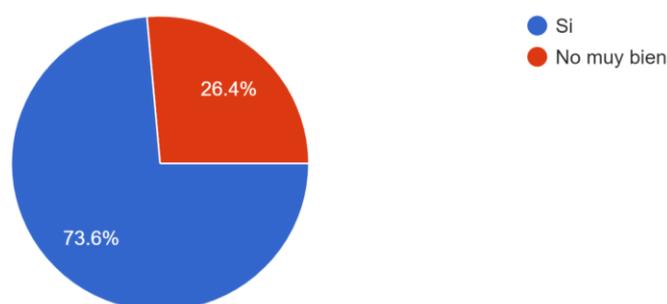
completo. En relación a las influencias familiares, la mayoría no experimenta una presión significativa, aunque 17 encuestados consideran bastante importante la opinión familiar y 9 la valoran en gran medida. La presión social también parece ser un factor menor, dado que solo 11 personas sienten que su elección vocacional esté condicionada por ella. Por último, la perspectiva de empleo futuro es considerada por un amplio número de participantes, aunque 24 no le otorgan un grado significativo de importancia. En contraste, las carreras de moda parecen tener un impacto limitado en la decisión de la mayoría, afectando únicamente a una pequeña minoría.

Integración de la identidad: preguntas 12-25.

Pregunta 12: Capacidad de autodefinición.

Gráfico 11: Capacidad de autodefinición

¿Sabés cuáles son tus características personales? ¿Podrías describirte con precisión?
106 respuestas



Fuente: Elaboración propia.

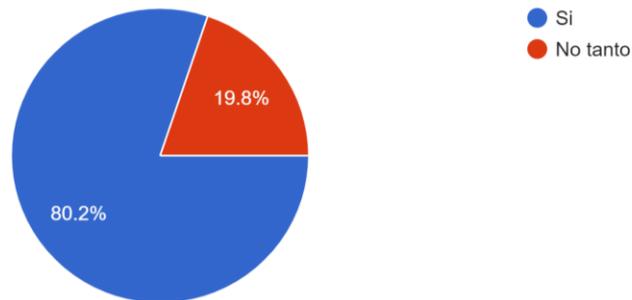
El 73% de los encuestados afirmó ser capaz de identificar sus características personales, lo que refleja un buen nivel de autoconocimiento e integración personal. En contraste, el 26% manifestó no poder describirse a sí mismo, lo que sugiere que todavía no ha alcanzado una consolidación plena de su identidad; es decir, una clarificación y exposición de los aspectos del sí mismo que han adquirido autonomía a través de la individuación.

Pregunta 13: Autoconocimiento de habilidades.

Gráfico 12: Autoconocimiento de habilidades

¿Sabés cuáles son tus habilidades?

106 respuestas



Fuente: Elaboración propia.

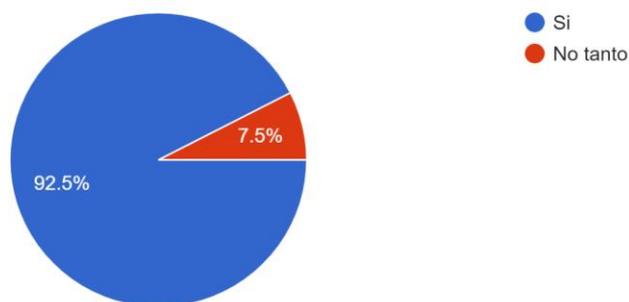
El 80% de los encuestados logra reconocer sus habilidades y aptitudes personales, lo que constituye una base esencial para la construcción de un proyecto de vida coherente y sólido. No obstante, cerca del 20% aún no logra identificar sus capacidades específicas.

Pregunta 14: Autoconocimiento de intereses.

Gráfico 13: Autoconocimiento de intereses

¿Sabés cuáles son tus gustos?

106 respuestas



Fuente: Elaboración propia.

El 92% de los participantes logra identificar sus gustos e intereses, mientras que el 7% restante no. Este aspecto es fundamental para la elección vocacional. Optar por una vocación alineada con los intereses personales fomenta un mayor compromiso con el aprendizaje y el desarrollo profesional, mantiene la motivación a largo plazo, permite disfrutar del trabajo y alcanzar mejores resultados. Además,

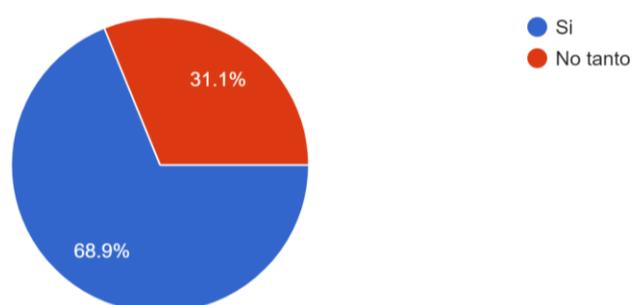
estudios en neurociencia demuestran que el riesgo de frustración o abandono disminuye cuando las personas disfrutan lo que hacen. Conocer los propios intereses facilita una toma de decisión más informada y satisfactoria, lo que contribuye a un proyecto de vida más coherente, fiel y auténtico.

Pregunta 15: Autoconocimiento de limitaciones.

Gráfico 14: Autoconocimiento de limitaciones

¿Sabés cuáles son tus limitaciones?

106 respuestas



Fuente: Elaboración propia.

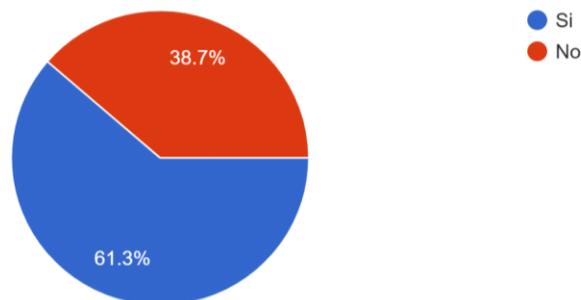
El 69% de los encuestados es capaz de identificar las limitaciones personales o ambientales que configuran en cierto modo su elección vocacional. En contraste, el otro 31% admite no ser consciente de estas posibles limitaciones. Este reconocimiento es fundamental para evitar la creación de falsas expectativas y la necesidad de enfrentar desafíos inalcanzables, lo que puede conducir a la frustración en el corto plazo.

Pregunta 16: Capacidad de decisión.

Gráfico 15: Capacidad de decisión

Por lo general ¿dudas mucho para decidir?

106 respuestas



Fuente: Elaboración propia.

Solo el 38% de los encuestados afirma sentirse seguro en la toma de decisiones. Mientras que más del 60% por lo general enfrenta dificultades a la hora de elegir. Algunas causas podrían ser:

- Falta de información: La carencia de datos o conocimientos suficientes sobre las opciones disponibles.
- Incertidumbre: La ambigüedad sobre las consecuencias de cada opción.
- Miedo al fracaso: La preocupación por las repercusiones negativas de una decisión.
- Perfeccionismo: La búsqueda de la opción ideal puede llevar a la parálisis por análisis, donde se teme decidir por no estar completamente convencido.
- Falta de autoconfianza: La creencia de no poseer las habilidades necesarias para tomar decisiones adecuadas.
- Presión externa: Las expectativas de familiares, amigos o colegas pueden influir en la capacidad de decidir con confianza.
- Experiencias previas negativas: Fracasos o decisiones incorrectas pasadas pueden crear una sensación de inseguridad al enfrentar nuevas elecciones.
- Emociones intensas: El estrés, la ansiedad o la presión emocional pueden nublar el juicio y dificultar la toma de decisiones clara y segura.

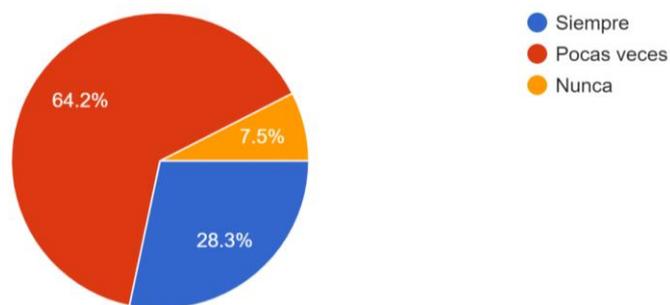
- Dificultades en la gestión del tiempo: La falta de tiempo para reflexionar, puede llevar a decisiones impulsivas y poco seguras.
- Falta de habilidades de resolución de problemas: La incapacidad para evaluar pros y contras de manera efectiva puede generar inseguridad.

Pregunta 17: Asistencia en toma de decisiones.

Gráfico 16: Asistencia en toma de decisiones

¿Acudís a la ayuda de otros para tomar decisiones?

106 respuestas



Fuente: Elaboración propia.

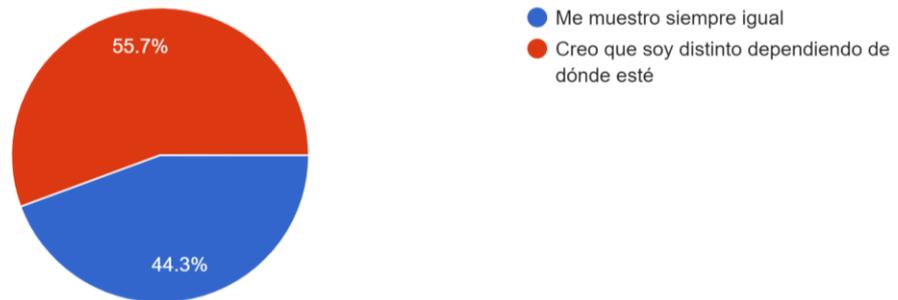
El 7% de los encuestados sostiene que no requiere la ayuda de otros al momento de elegir, lo que refleja autonomía en su proceso decisorio. Un 64% indica que pocas veces necesitan apoyo, manteniéndose dentro de un rango normal e indicando que, por lo general, se sienten cómodos tomando decisiones por sí mismos. Sin embargo, un 28% de los participantes manifiesta una dependencia constante de la aprobación y consejo de los demás, reflejando así una falta de seguridad en ellos mismos y su capacidad para decidir de manera independiente.

Pregunta 18: Estabilidad e integración de la personalidad.

Gráfico 17: Estabilidad e integración de la personalidad

¿Tu forma de ser es igual en tus diferentes grupos sociales?

106 respuestas



Fuente: Elaboración propia.

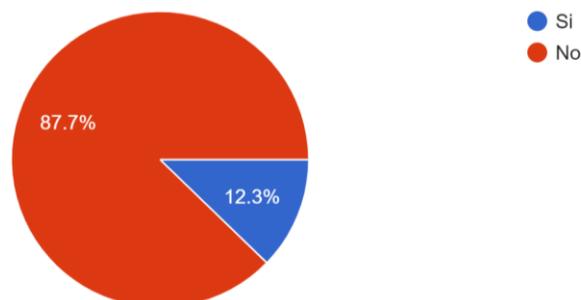
El 55% de los encuestados percibe ser distinto en sus diferentes grupos sociales. Sólo el 44% afirmó haber alcanzado la consolidación y exposición de la propia personalidad.

Pregunta 19: Manejo de influencias.

Gráfico 18: Manejo de influencias

¿Hacés cosas que no te representan o te hacen sentir incómodo?

106 respuestas



Fuente: Elaboración propia.

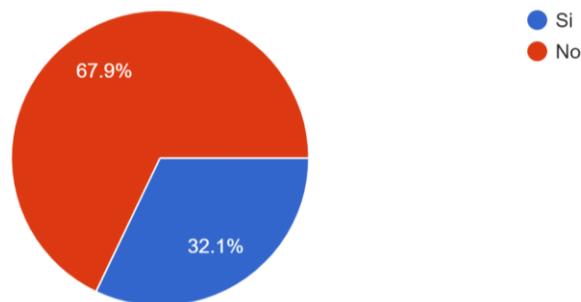
El 12% de los participantes indica que es susceptible a las influencias del entorno, mientras que el 88% restante cree poder gestionar adecuadamente las presiones sociales. Sin embargo, esta percepción contrasta con el 55% que previamente reconoció cambiar su comportamiento según el grupo social en el que se encuentre. Esta incongruencia sugiere una posible falta de autoconocimiento o una

subestimación de la influencia que las dinámicas sociales pueden tener en su forma de ser.

Pregunta 20: Seguridad en sí mismo.

Gráfico 19: Seguridad en sí mismo

¿Te cuesta decir "no" en tus grupos sociales?
106 respuestas



Fuente: Elaboración propia.

Casi el 68% de los encuestados afirma no tener dificultades para mantenerse firme en sus valores y decisiones personales en diversas circunstancias sociales. Esto indica un sentido de autoconfianza y una clara alineación entre sus principios y comportamientos. Sin embargo, un 32% señala que sí enfrenta dificultades en este ámbito, sugiriendo que, en ciertas situaciones, pueden sentir presión para conformarse a las expectativas ajenas o experimentar inseguridad sobre sus propias convicciones.

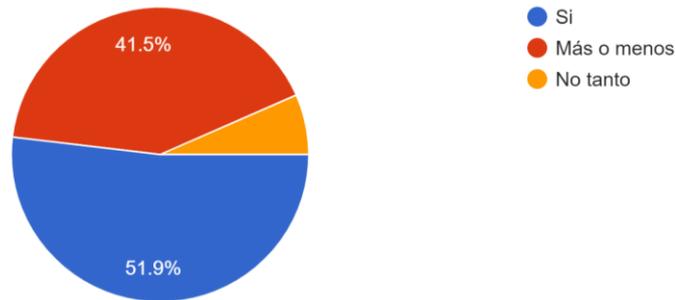
Por otro lado, se observa una destacable variabilidad en las últimas tres respuestas, indicando cierta inconsistencia en la percepción de ellos mismos y el proceso de autoafirmación.

Pregunta 21: Autoestima.

Gráfico 20: Autoestima

¿Estás satisfecho con vos mismo?

106 respuestas



Fuente: Elaboración propia.

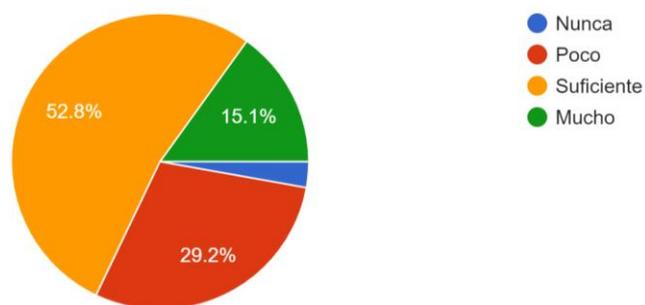
El 52% de los encuestados indicó estar satisfecho consigo mismo, lo que refleja una percepción positiva y realista de su personalidad y habilidades. En contraste, un 41% mostró cierta ambivalencia sobre su autovaloración, mientras que un 7% expresó insatisfacción, lo que sugiere dificultades en su proceso de autoaceptación.

Pregunta 22: Tiempo personal.

Gráfico 21: Tiempo personal

¿Cuánto tiempo pasás solo?

106 respuestas



Fuente: Elaboración propia.

El 3% de los participantes manifestó que nunca pasa tiempo a solas, mientras que el 29% lo hace con poca frecuencia. Un 52% considera que pasa suficiente tiempo en soledad, y un 15% mucho.

Pregunta 23: Calidad del tiempo personal.

Gráfico 22: Calidad del tiempo personal

Cuando estás solo:

106 respuestas



Fuente: Elaboración propia.

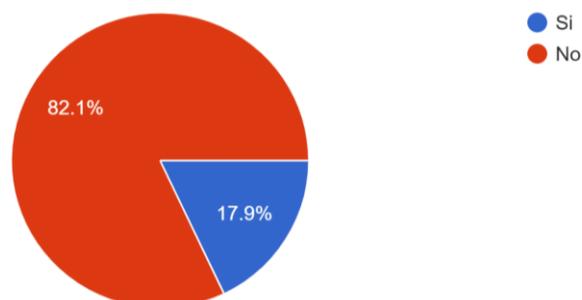
El 82% de los participantes indicó que utiliza su tiempo a solas para ver series, escuchar música o navegar en redes sociales, mientras que casi el 18% prefiere disfrutar del silencio. Aunque la mayoría de las personas tiene momentos de soledad, esto no necesariamente se traduce en espacios dedicados al cultivo de la vida interior.

Pregunta 24: Incomodidad ante el silencio.

Gráfico 23: Incomodidad ante el silencio

Cuando estás en silencio ¿sentís ansiedad?

106 respuestas



Fuente: Elaboración propia.

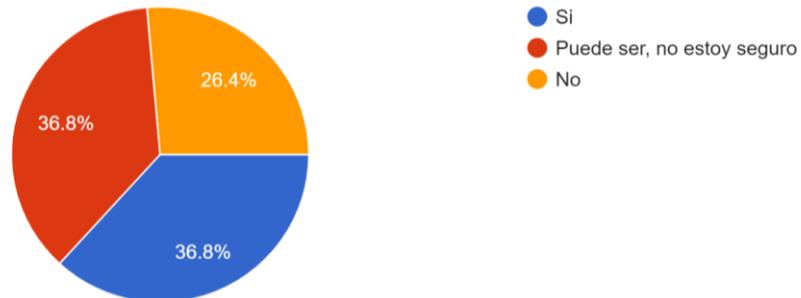
El 82% de los encuestados afirmó no sentir ansiedad en los momentos de silencio. Sin embargo, el otro 18% sí experimenta este malestar. Este efecto pone de manifiesto la pérdida de capacidad para estar a solas, donde el ruido o las distracciones funcionan como un escape para evitar el encuentro genuino con uno mismo.

Pregunta 25: Vivencia de vacío existencial.

Gráfico 24: Vivencia de vacío existencial

¿A veces te sentís un poco "vacío"? (entendido como falta de sentido que te motive)

106 respuestas



Fuente: Elaboración propia.

Cerca del 73% de los encuestados, ya sea con seguridad o cierta duda, admite experimentar una sensación de "vacío", entendida como la ausencia de un sentido que guíe sus vidas.

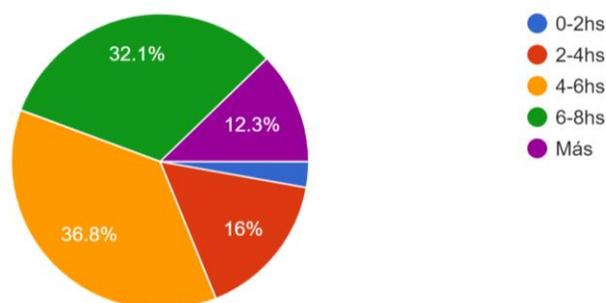
Condicionantes de la conducta vocacional: preguntas 26-35.

Pregunta 26: Consumo tecnológico.

Gráfico 25: Consumo tecnológico

¿Cuánto tiempo pasas frente a pantallas? (Ser sincero, si es necesario chequea la info en la configuración del celu)

106 respuestas



Fuente: Elaboración propia.

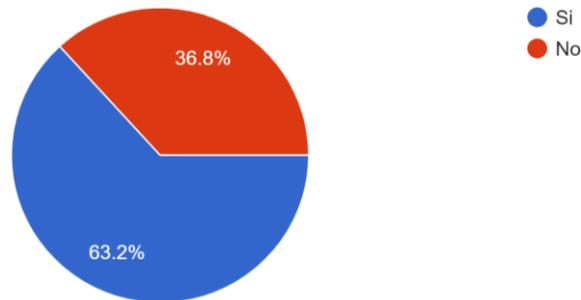
El 2% de los encuestados indicó que pasa entre 0 y 2 horas frente a pantallas, otro 16% entre 2 y 4 horas, mientras que el 36% dedica entre 4 y 6 horas diarias. Un 32% afirmó pasar entre 6 y 8 horas, y el 12% restante supera las 8 horas al día.

Pregunta 27: Satisfacción con la cantidad de consumo.

Gráfico 26: Satisfacción con la cantidad de consumo

¿Pasás más tiempo del que te gustaría? Por ejemplo, llegar al punto de hartarte pero seguir usando las redes.

106 respuestas



Fuente: Elaboración propia.

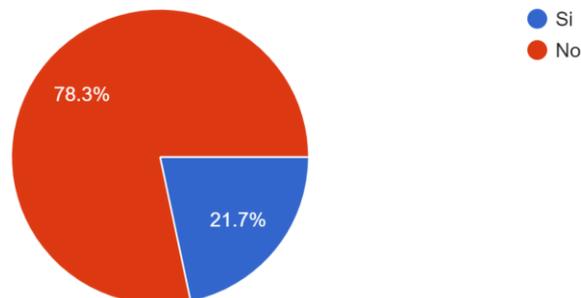
El 63% de los participantes manifestó estar insatisfecho con el tiempo que dedica al uso de pantallas y redes sociales, lo que refleja cierta preocupación por el impacto de la tecnología en su bienestar y productividad. En contraste, el otro 36% no expresó descontento, sugiriendo una aceptación con su consumo digital.

Pregunta 28: Interferencia del consumo en el cumplimiento de objetivos.

Gráfico 27: Interferencia del consumo en el cumplimiento de objetivos

¿Has abandonado proyectos personales o perdido oportunidades por pasar mucho tiempo con el celu?

106 respuestas



Fuente: Elaboración propia.

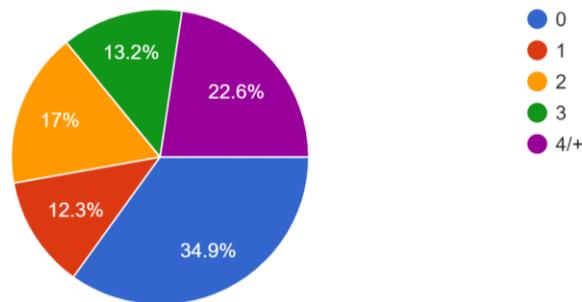
El 78% de los encuestados no considera que su exposición a pantallas esté afectando el alcance de sus objetivos personales. Sin embargo, casi el 22% reconoce que el uso excesivo de pantallas sí interfiere en el logro de sus metas. Algunos

motivos podrían ser el impacto en la concentración, la gestión del tiempo y la productividad.

Pregunta 29: Estimulación cognitiva: lectura.

Gráfico 28: Estimulación cognitiva: lectura

¿Cuántos libros lees al año? Sin contar cuadernillos o libros de estudio.
106 respuestas



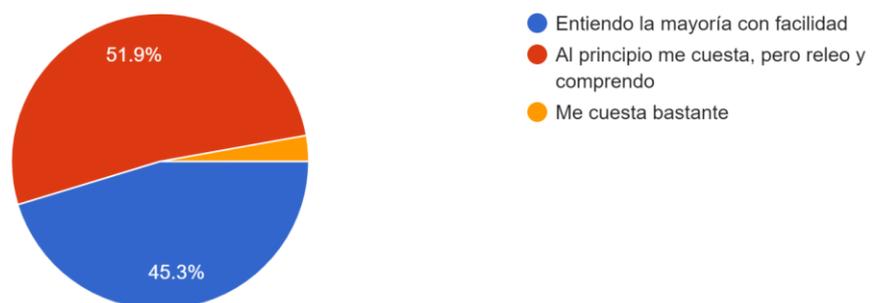
Fuente: Elaboración propia.

Casi el 35% de los participantes reportó no leer libros a lo largo del año, mientras que el 12% afirmó haber leído 1 libro, el 17% señaló haber leído 2, el 13% alcanzó los 3 libros, y el 22% restante informó leer 4 o más. Si consideramos la relación con el tiempo dedicado al consumo de pantallas, la lectura resulta significativamente inferior.

Pregunta 30: Habilidades de comprensión lectora.

Gráfico 29: Habilidades de comprensión lectora

¿Cómo es tu comprensión ante la lectura de textos extensos?
106 respuestas



Fuente: Elaboración propia.

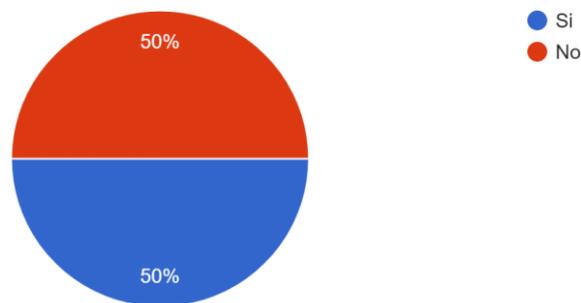
El 3% de los encuestados manifiesta serias dificultades para comprender textos extensos, lo que implica una barrera significativa en su proceso de aprendizaje.

Este grupo enfrenta obstáculos considerables al intentar extraer y procesar información más compleja, afectando su capacidad de análisis y comprensión profunda. Por otro lado, un 52% de los participantes experimenta dificultades moderadas, requiriendo pausadas relecturas para poder captar el contenido. Aunque este grupo no presenta una barrera tan crítica, necesita mayor tiempo y esfuerzo. Finalmente, un 45% asegura no tener problemas de comprensión, lo que sugiere una habilidad desarrollada para procesar información de manera eficiente. No obstante, la significativa proporción de encuestados que reportan dificultades revela una tendencia preocupante que puede afectar el desarrollo académico y profesional.

Pregunta 31: Entrenamiento de la voluntad: hábitos de estudio.

Gráfico 30: Entrenamiento de la voluntad: hábitos de estudio

¿Te cuesta sentarte a estudiar?
106 respuestas



Fuente: Elaboración propia.

El 50% de los integrantes señaló no tener inconvenientes con los hábitos de estudio, sugiriendo una capacidad estable de organización y enfoque en sus tareas académicas. Sin embargo, el otro 50% presenta dificultades al momento de estudiar. A continuación se indagarán los motivos.

Pregunta 32: Motivos sobre las dificultades de estudio.

Compilación de respuestas:

- Tiendo a procrastinar.
- Porque soy perezoso.
- Me distraigo fácilmente.
- Me distraigo rápido.
- Porque por lo general no lo necesito.
- Porque procrastino mucho.

- Porque no me gusta.
- No me dan ganas.
- Porque no me gusta.
- Me distraigo rápido.
- Simplemente por la distracción de cualquier cosa.
- Me desconcentro rápido.
- Simplemente no he adoptado un método de estudio y me distraigo fácilmente.
- Disocio mucho, me voy por las ramas, no tengo motivación etc.
- Porque siempre me distraigo o me aburro a los pocos minutos de arrancar, es decir la primera media hora no me cuesta pero luego si.
- Porque no estoy acostumbrado, me distraigo con facilidad .
- Procrastino mucho, me siento a estudiar y me distraigo con cosas para hacer o cosas que pienso.
- Muy procrastinador.
- Porque no tengo motivación para hacerlo, me siento cansado y muchas veces no me gustan los temas que vemos y también procrastino mucho todo.
- Me distraigo fácil.
- Me distraigo fácilmente o me gusta estudiar a último momento pero sé que está mal.
- Porque tiendo a procrastinar.
- Mientras sea sobre algo que no me apasione, me cuesta.
- Me cuesta sobre todo en la segunda mitad del año, el receso invernal hace que después me cueste retomar más los estudios.
- Me es difícil concentrarme.
- Busco siempre una excusa para no hacerlo.
- En realidad me está pasando solo en este año, yo creo que es porque es mi último. Estoy muy desmotivada y me cuesta mucho sentarme a estudiar cualquier materia. Además, no me gusta ninguna materia de las que tengo porque no se relacionan con lo que voy a estudiar. E incluso tampoco me gustan los profesores que me han tocado este año, ninguno.
- Nunca he tenido ese hábito, siempre he escuchado en clase y aprobado las pruebas de una, por lo que ahora me es un desafío estudiar.
- Porque me cuesta encontrar motivación para hacerlo.
- Es al principio, pienso que el problema es encontrar motivación para sentarme y abrir los apuntes, por lo que lo termino haciendo a último momento. Aunque

una vez que empiezo a estudiar no paro, me concentro bastante bien en general.

- Pospongo el estudio porque no me siento lo suficientemente buena, sin importar cuanto esfuerzo haga.
- Me distraigo rápidamente.
- Me distraigo con facilidad.
- Me da paja.
- No es algo que me haga realmente falta pero cuando lo hago se me complica con las materias aburridas.
- Me distraigo fácil.
- Es más complicado sentarse a estudiar algo que no te gusta o que no quieres seguir estudiando.
- Porque tengo muchas distracciones y siento que el tiempo no me rinde lo suficiente.
- Porque soy muy distraído.
- Me distraigo muy fácil.
- Me distraigo muy fácil con cualquier cosa.
- Me cuesta motivarme a estudiar algo que no me gusta.
- Porque por ahí si es un tema que estoy segura que lo sé ni lo estudio y repaso 10 min antes de alguna evaluación, sino sentarme a hacer tarea me resulta algo aburrido.
- Me es fácil sentarme a estudiar, pero siento que aprendo tan rápido, que a la media hora lo dejo, por eso tengo un promedio de 7.
- No me entretengo al momento de estudiar, no me puedo concentrar.
- Porque no me gusta.
- Me cuesta porque actualmente estoy estudiando algo que no me gusta.
- Nunca necesité sentarme a estudiar, ni en primaria, ni en secundaria, por lo que creo que en un futuro se me dificultaría el hecho de sentarme a estudiar.
- Me cuesta concentrarme bastante.
- Porque soy muy vago y me aburre.

Los motivos principales son la tendencia a procrastinar, junto con la falta de motivación y la distracción frecuente. Cuando no se ha cultivado la voluntad, es más probable que las personas cedan a la procrastinación, eviten el esfuerzo prolongado o se rindan fácilmente ante distracciones.

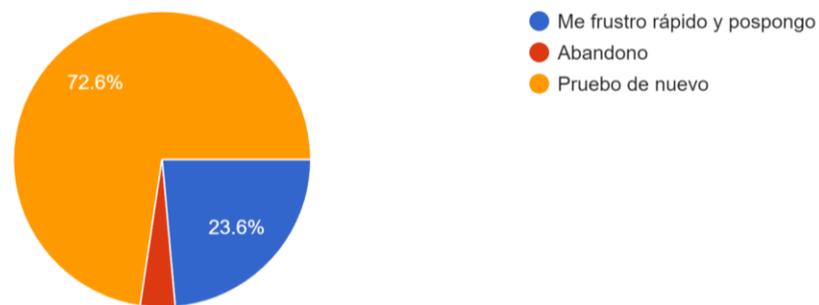
Muchos de los encuestados mencionan que les cuesta estudiar temas que no les resultan atractivos o motivadores, indicando una dependencia emocional. Perseverar ante situaciones que no proporcionan una gratificación inmediata conlleva un gran esfuerzo, favoreciendo a la postergación y la evasión de responsabilidades.

El entrenamiento de la voluntad implica enfrentarse voluntariamente a retos, superar la inercia inicial y sostener el esfuerzo. Sin un desarrollo adecuado de esta capacidad, las personas tienden a depender más de las circunstancias externas que de su propia autodisciplina para alcanzar metas y afrontar desafíos.

Pregunta 33: Tolerancia a la frustración

Gráfico 31: Tolerancia a la frustración

Cuando las cosas no salen como querés:
106 respuestas



Fuente: Elaboración propia.

El 72% de los participantes asegura que, cuando las situaciones no se desarrollan como esperaban, eligen intentarlo nuevamente, mostrando un buen grado de resiliencia y capacidad para recuperarse de los contratiempos. En contraste, el 23% se siente rápidamente frustrado y opta por posponer sus esfuerzos, sugiriendo una menor tolerancia a la frustración y una tendencia a dejar proyectos inconclusos. Por último, un 4% decide abandonar la tarea por completo, indicando importantes dificultades para enfrentar y adaptarse a las adversidades.

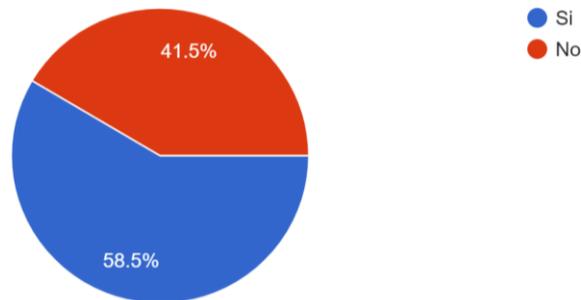
Intentar nuevamente frente a los fracasos es un factor crucial para la perseverancia en la consecución de objetivos. Esta capacidad para recuperarse y aprender de los contratiempos permite a las personas reevaluar y ajustar sus enfoques, manteniendo su motivación a pesar de los obstáculos. Así, fortalecen su voluntad y aumentan sus posibilidades de convertir sus sueños en realidad.

Pregunta 34: Procrastinación.

Gráfico 32: Procrastinación

Responda la siguiente frase: "Normalmente me propongo cosas, pero en el camino me distraigo o me canso".

106 respuestas



Fuente: Elaboración propia.

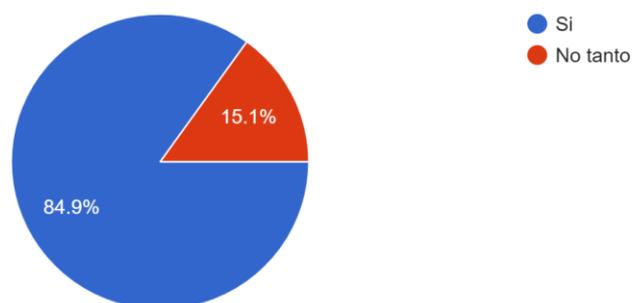
El 58% de los encuestados reconoce que tiende a procrastinar, lo que resulta en tareas inconclusas. Por otro lado, el 41% manifiesta no experimentar este comportamiento, indicando una mayor capacidad para gestionar su tiempo y completar sus responsabilidades de manera eficiente. Esta diferencia sugiere que una parte significativa de los participantes enfrenta desafíos en su autodisciplina y motivación, lo cual puede afectar su rendimiento general y el cumplimiento de sus objetivos personales y académicos.

Pregunta 35: Capacidad de alcanzar objetivos.

Gráfico 33: Capacidad de alcanzar objetivos

¿Te considerarás capaz de cumplir tus objetivos? Ser sincero.

106 respuestas



Fuente: Elaboración propia.

El 85% de los participantes confía en su capacidad para alcanzar sus metas, mientras que un 15% no comparte esta percepción.

DISCUSIÓN

Antes de proceder a la discusión de los resultados, es preciso hacer una aclaración. El objetivo central de esta investigación radica en explorar los casos de desorientación en la elección vocacional, por lo que el enfoque del análisis está orientado desde tal perspectiva. Aunque se identifica un porcentaje significativo de jóvenes que experimentan desorientación (33%), es preciso destacar que la mayoría de los participantes no presenta este tipo de dificultad. Sin embargo, dado el propósito específico del estudio, los resultados serán interpretados a la luz de los casos mencionados. Con esta salvedad, damos inicio al análisis.

A continuación se indagarán diferentes indicadores de una personalidad lograda y madura, como fundamento indispensable para la elección vocacional. En primer lugar, el autoconcepto. Siguiendo las ideas de Natalini (2024) y Abrego (2024), se considera que el autoconocimiento es una de las bases principales para el descubrimiento de la vocación. Es preciso conocer las propias características de la personalidad, habilidades, intereses y limitaciones en orden a la construcción de un proyecto de vida coherente y satisfactorio. Si bien la mayoría de los encuestados admite tener un buen conocimiento de sí mismo, hay un 26% que no. Este último grupo evidencia la prematuridad de la personalidad, donde todavía no se ha alcanzado una madurez ni consolidación plena. La falta de claridad sobre uno mismo, conduce a decisiones mal fundamentadas, insatisfacción, frustración y propensión al abandono de objetivos.

En segundo lugar, la estabilidad y permanencia de la personalidad. Una identidad sana y fuerte se manifiesta en la estabilización de la personalidad en todos sus ámbitos, permitiendo expresarse con naturalidad y logrando así una continuidad en la narración del Yo. Sin embargo, un 56% de los participantes admitió comportarse de manera distinta según el grupo social en el que se encuentre, demostrando una falta de coherencia interna. Para el logro de una identidad vocacional auténtica, es preciso en primer lugar “ser” para luego “hacer”.

Continuando con las bases de una personalidad fuerte, Rojas explica en su libro “Una teoría de la felicidad” (Rojas, 2014), que el sostén de una identidad personal sana es una autoestima saludable y segura, con sentimientos fundados sobre cimientos reales que no dependen de resultados y son congruentes con lo interno.

La encuesta reveló que un 41% de los jóvenes tiene inseguridad sobre su autoestima y un 7% afirma insatisfacción. Los estudios de Castro (2015) y Hirschi (2011) confirman la influencia de una buena autoestima en las decisiones académicas

y profesionales. La confianza en uno mismo facilita la evaluación de opciones, el sopesar pros y contras, asumir riesgos, lidiar con la incertidumbre y gestionar la ansiedad inherente a decisiones importantes. Una autoimagen saludable posibilita claridad en las metas, determinación en los desafíos y resiliencia en las adversidades. En definitiva, la percepción positiva de uno mismo repercute significativamente en la definición, desempeño y consecución de los objetivos personales. Por el contrario, una baja autoestima refleja indecisión, ansiedad y fácil desmotivación.

En discordancia con estos indicadores, el 80% de los encuestados expresó seguridad para tomar una decisión vocacional y sólo el 20% manifestó temor ante la decisión; sea por falta de autoconocimiento, presión temporal o incertidumbre sobre el futuro.

Siguiendo a Garzuzi (2007), en un plano racional y consciente los alumnos están convencidos de una elección segura; sin embargo, en un plano más profundo expresarían sus dudas, falta de autoconocimiento y de información.

De igual modo, se advirtió una discrepancia en relación al proyecto de vida y el discernimiento vocacional. La construcción de un proyecto de vida implica la capacidad de anticipar una situación futura, expresada en frases como "me gustaría ser..." o "me gustaría hacer...". Este proceso requiere la elaboración y consolidación de una identidad vocacional.

Un 18% de los participantes afirma no tener claridad sobre su proyecto de vida, mientras que un 14% muestra incoherencias entre sus expectativas personales y sus decisiones vocacionales. No es posible concebir claridad en el proyecto de vida sin antes dar respuesta a las preguntas "¿quién quiero ser?" y "¿qué quiero hacer?".

Por otro lado, en el cuadro influye sin duda la cultura posmoderna. Siguiendo a Garzuzi, los jóvenes son emergentes de un contexto en el que nacen, se forman, se educan. La cultura posmoderna incide en los procesos reflexivos, en el logro de compromiso personal ante sí mismo y sus elecciones y; en definitiva, en el logro de una madurez personal que se proyecta en la dificultad para cristalizar la madurez vocacional necesaria para construir proyectos sólidos.

Dentro de los factores incidentes, se exploró la soledad y el silencio como terreno fértil para el cultivo de la vida interior. La mayoría de los participantes prefiere dedicar su tiempo al uso de redes sociales, música o series; lo que limita la posibilidad de reflexión y autoconocimiento, la oportunidad de ahondar en las dimensiones más

íntimas del ser que luego podrán traducirse en una mayor claridad y dirección en la acción. Un 36% pasa entre 4 y 6 horas al día frente a una pantalla, un 32% entre 6 y 8 horas, y un 12% supera las 8 horas diarias. Además, un 18% reporta malestar ante el silencio, lo que refleja dificultades para habitar la intimidad personal.

Esta falta de vida interior podría explicar por qué el 73% de los encuestados admite, con mayor o menor certeza, experimentar una sensación de "vacío", entendida como la ausencia de un sentido que guíe sus vidas. Este hallazgo resulta revelador, ya que el sentido de vida es la fuerza primaria que moviliza al ser humano. Como decíamos en el capítulo 2, el hombre no se limita a existir, sino que siempre decide cuál será su existencia. Puede abandonarse y no responder a la búsqueda del sentido, aceptando la vida como una insensatez. O por el contrario, ahondar en su interior y descubrirlo. Quien logra encontrar el motivo por el cual vivir, alcanza un mayor bienestar espiritual, tomando la responsabilidad de su misión en el mundo e incluso aprendiendo a gozar verdaderamente del valor preciado de la vida a pesar de las dificultades, sufrimientos y esfuerzos.

El uso de la tecnología resultó ser un factor relevante. El 63% de los encuestados expresó insatisfacción con el tiempo dedicado, y un 22% reconoció los efectos perjudiciales en el logro de sus metas. Asimismo, un 52% reportó dificultades para comprender textos extensos, indicando una barrera importante para el desarrollo académico y profesional. Si se considera la relación con el tiempo dedicado al consumo de pantallas, la lectura resulta significativamente inferior. Estos datos reflejan una tendencia preocupante en cuanto al hábito de lectura, esencial para el desarrollo intelectual, la imaginación y el pensamiento crítico. Siguiendo a Sáenz (2008) cuando las pantallas suplen la lectura, produce imágenes y anula los conceptos; de este modo atrofia la capacidad de abstracción y con ella la capacidad de entender.

Finalmente, se indagó sobre el dominio de la voluntad. Un 50% de los encuestados muestra una falta de voluntad para enfrentar tareas menos atractivas. Y un 58% tiende a procrastinar, afectando su rendimiento y la consecución de sus metas. Como se desarrolló anteriormente, el hombre con poca voluntad está amenazado, porque poco a poco se vuelve más frágil y cualquier cosa, por pequeña que sea, le hace desviarse de lo trazado. Se escabulle de la obligación para escoger lo que le apetece, lo que más le gusta en ese momento concreto. Porque lo contrario le cuesta mucho, exige querer otra cosa de uno mismo, pretender un autodomínio y una moderación de la dicha.

El que tiene voluntad dispone de sí mismo, porque ha sabido vencerse y superarse con el tiempo. Es capaz de posponer la satisfacción ante lo inmediato y tiene cierta visión del futuro. La voluntad consistente es la clave del éxito de muchas vidas y uno de los mejores adornos de la personalidad; hace al hombre valioso y lo transporta al mundo donde los sueños se hacen realidad.

CONCLUSIÓN

El objetivo principal de esta investigación es analizar las elecciones vocacionales, un tema de vasta amplitud. Dado su alcance, se optó por circunscribir el estudio a un grupo etario específico: los alumnos de quinto año de las escuelas secundarias del Gran Mendoza. El estudio se enfoca en explorar las dificultades que enfrentan muchos jóvenes al construir un proyecto vocacional-ocupacional que resulte satisfactorio y personal.

Los motivos que incitaron esta investigación fueron el creciente nivel de indecisión en la elección de carreras u ocupaciones, el aumento de abandono en los estudios, los cambios reiterados y, en muchos casos, una insatisfacción generalizada. Dado que esta problemática parece adquirir una relevancia cada vez mayor, como futura psicopedagoga, me propuse abordar las causas subyacentes y los factores clave relacionados al proceso vocacional.

Al comienzo de la investigación, se establecieron los siguientes objetivos: explorar la situación vocacional de los estudiantes de quinto año de la secundaria, identificar el porcentaje de alumnos que aún no ha definido su elección, y analizar los factores que influyen en la conducta vocacional. A lo largo del estudio, con la participación de 106 jóvenes, fue posible obtener respuestas a los interrogantes iniciales.

Del total de los encuestados, el 94% ha tomado conciencia del cierre inminente de una etapa significativa en sus vidas y del inicio de una nueva fase. Este reconocimiento sugiere una visión realista sobre la continuidad del desarrollo personal, evidenciando un mínimo nivel de madurez psicológica para enfrentar la transición hacia la vida adulta. Dentro de este grupo, el 47% planea iniciar una carrera universitaria al concluir el secundario; un 4% se dedicará exclusivamente al trabajo y un 43% optará por estudiar y trabajar simultáneamente. Por el contrario, la resistencia o rechazo al cambio podría denotar inmadurez o un posible conflicto con la identidad personal. Entre el 6% restante, hay un 4% que tomará un año sabático y un 2% que no tiene proyecciones claras. Sin embargo, aproximadamente el 33% del total de los participantes manifestó experimentar desorientación en su discernimiento vocacional.

Entre los factores que influyen directamente en la toma de decisión, los intereses personales ocupan un lugar central, salvo para un 13% de los encuestados que no lo considera prioritario. La proyección laboral y el salario resultan relevantes para la mayoría, aunque para un 27% no sea trascendental. Finalmente, las

influencias familiares y sociales parecen tener un impacto limitado, afectando solamente a una pequeña minoría.

Por otro lado, los factores culturales como la falta de interioridad, la adicción tecnológica y la cultura de la inmediatez, funcionan como condicionantes indirectos en la conducta vocacional. Aunque estas influencias no sean siempre visibles o reconocidas conscientemente, ejercen un impacto profundo en el moldeamiento de la personalidad como se desarrolló anteriormente. En primer lugar, la vocación debe nacer del recogimiento y la interioridad, espacio donde el hombre puede penetrar en las profundidades más íntimas de su ser. Ya que en orden a posicionarse adecuadamente en la vida, es necesario primero buscar “ser” antes que “hacer”. Y finalmente, el dominio de sí mismo en el ejercicio de la voluntad es lo que conducirá hacia una vocación lograda, donde se afirmen los objetivos, propósitos y esperanzas.

La hipótesis central de este estudio se enfocó en examinar si la búsqueda de una identidad vocacional se ve condicionada por la ausencia de una identidad personal sólida y genuina. A través de los resultados de la encuesta, emergió una notable incongruencia en las respuestas relacionadas con la cristalización y autenticidad de la identidad personal, abarcando principalmente a quienes manifestaron desorientación vocacional, aunque también a un pequeño porcentaje más. En consecuencia, se ratifica la hipótesis inicial, evidenciando la estrecha relación entre ambos aspectos.

La identidad vocacional es un aspecto de la identidad general del sujeto, una parte de un sistema más amplio que la comprende. El logro de la identidad implica la consolidación y exposición de los aspectos del sí mismo que han adquirido autonomía a través de la individuación. Implica una integración personal coherente, una clarificación del concepto de sí que permite estabilizar la personalidad y lograr una continuidad en la narración del Yo. Para lograr una identidad vocacional auténtica y sólida, es indispensable que sea cimentada sobre las bases de una adecuada integración y coherencia personal, de una identidad sana y fuerte. Una vez que se alcanza ese ajuste en el plano psicológico (la definición del propio yo), se puede comenzar a visualizar la identidad ocupacional, entendida como la representación subjetiva de la inserción concreta en el mundo del trabajo: qué quiero hacer, de qué manera y en qué contexto. Esbozando y construyendo así parte del proyecto de vida personal.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abrego Prado, J. (2024). *Incidencia de las características de la personalidad en la elección de carreras en estudiantes universitarios*. Tesis Licenciatura en Psicopedagogía. Pontificia Universidad Católica Argentina.
- Boholasvsky, R. (1984). *Orientación Vocacional. La estrategia clínica*. Ed. Nueva Visión.
- Castro Valdez, J. (2015). *Identidad vocacional, claridad del autoconcepto y autoestima en adolescentes peruanos*. 7(1), 23-39.
- Casullo, M; Cayssials, A.N y otros. (1994). *Proyecto de vida y decisión vocacional*. Paidós.
- Cattaneo Nasif, F. (2022). *Satisfacción respecto de la carrera elegida, según orientación vocacional y rendimiento académico en estudiantes universitarios de Mendoza*. Tesis de Licenciatura. Pontificia Universidad Católica Argentina.
- Crites, J.O. (1974). *Psicología Vocacional*. Paidós.
- Eiras Pihñ, G. (2019). *Orientación vocacional y deserción universitaria*. Tesis de grado. Pontificia Universidad Católica Argentina.
- Frankl, V. (2004). *El hombre en busca de sentido*. Herder.
- Garzuzi, V. (2007). *Una aproximación a una tipología de los procesos vocacionales identitarios y su impacto en el logro universitario*. Tesis de doctorado. Universidad Nacional de Cuyo.
- Gelvan de Veinsten, S. (1989). *La elección Vocacional Ocupacional*. Ed. Marymar.
- Guardini, R. (2010). *Le Dieu vivant*. Artégé. Perpignan.
- Guardini, R. (2016). *Las edades de la vida*. Lumen. (pp 60, 73-74)
- Guerra García Novak, M. (2017). *Identidad vocacional, claridad del autoconcepto y satisfacción con la vida en adolescentes de quinto de secundaria*. Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Hirschi, A. (2011). *Career-choice readiness in adolescence: Developmental trajectories and individual differences*. Journal of vocational behavior, 79(2), 340-348.

La Gaceta. (2024). *Cada vez son más los jóvenes argentinos que dejan la universidad.*

Publicado en: <https://www.lagaceta.com.ar/nota/1038807/sociedad/cada-vez-son-mas-jovenes-argentinos-dejan-universidad.html>

Law EC, Han MX, Lai Z, et al. (2023). Associations Between Infant Screen Use, Electroencephalography Markers, and Cognitive Outcomes. *JAMA Pediatrics.*

<https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/2800776>

Ledoux, J. (1999). *El cerebro emocional.* Ariel, Planeta.

Lersch, P. (1967). *El hombre en la actualidad.* Gredos.

Lopez Bonelli, A. (2003). *La Orientación vocacional como proceso.* Ed. Bonun. Edición renovada.

Maccagno, A. Mangeud, A. Somazzi, C. Esbry, N. (2017). *La deserción estudiantil en el primer año de la universidad.* Programa de Estadísticas Universitarias.

Secretaría de Asuntos Académicos Universidad Nacional de Córdoba.

Publicado en:

https://www.unc.edu.ar/sites/default/files/Libro%20Deserci%C3%B3n%20PEU-SAA-UNC_1.pdf

Miró, M. J. (2022). *Orientación Vocacional-Ocupacional en la trectoria escolar: necesidad de repensar la propuesta educativa desde un enfoque integral y transversal a partir de la madurez para la carrera.* Tesis de Licenciatura. Pontificia Universidad Católica Argentina.

Moreno, A. (2015). *La Adolescencia.* Editorial UOC.

Muller, M. (1997). *Orientación Vocacional.* Ed. Miño y Dávila.

Natalini Diaz, M. (2024). *Autoconcepto en el proceso de elección vocacional en alumnos de quinto año del nivel secundario.* Tesis Licenciatura en Psicopedagogía. Pontificia Universidad Católica Argentina.

Reinhold, M. (2024). *¿El sueño de la casa alquilada?: por qué la independencia económica se aleja cada vez más para las nuevas generaciones.* Diario LA NACIÓN. Publicado en:

<https://www.lanacion.com.ar/propiedades/casas-y-departamentos/el-sueno-de->

[la-casa-alquilada-por-que-la-independencia-economica-se-aleja-cada-vez-mas-para-las-nid02042024/](#)

Rivas, F. *Manual de asesoramiento y O.V.* Capítulo 1: La conducta vocacional: proceso de socialización y de desarrollo personal.

Rojas, E. (2007). *La conquista de la voluntad*. Booket.

Rojas, E. (2014). *Una teoría de la felicidad*. Dossat Ediciones. (pp 154-162)

Ruiz De Somocurcio, C. (2023). *Singularidad Del Cerebro Adolescente*. Universidad Peruana De Ciencias Aplicadas.

Sáenz, A. (2008). *El hombre moderno*. Ediciones Oeste.

Sarah, R. (2017). *La fuerza del silencio frente a la dictadura del ruido*. Ediciones Palabra.

Sciacca, M. (1957). *Fenomenología del hombre contemporáneo*. Asoc. Dante Alighieri.

Tirapu Ustarroz, J. Muñoz Céspedes, J. M. (2001). *Rehabilitación Neuropsicológica*.

Turello, P. Hillips. Dagma, O. (2019). *Influencia de la personalidad en la elección vocacional*. Tesis Licenciatura en Psicopedagogía. Pontificia Universidad Católica Argentina.

Unamuno, M. (1969). *Diario íntimo*. Alianza Editorial.

Unicef. (2020). *¿Qué es la adolescencia?*. Publicado en:

<https://www.unicef.org/uruguay/crianza/adolescencia/que-es-la-adolescencia>

Weisskopf-Joelson, E. (1955). *Some Comments on a Viennese School of Psychiatry*. The Journal of Abnormal and Social Psychology. (pp 701-703).

Weisskopf-Joelson, E. (1958). *Logoterapia y análisis existencial*. Acta Psychoterap; No. 6. (pp 193-204).

ANEXOS

Anexo 1: Instrumento de Investigación

A continuación, se presenta el instrumento de investigación validado que se utilizó para la investigación. El instrumento fue administrado a través de un formulario digital en Google Forms, lo que permitió una distribución sencilla y una recolección rápida de las respuestas.

1. ¿Has pensado qué hacer cuando termines el secundario? Si/No
2. ¿Tenés alguna idea sobre cuál sería tu proyecto de vida? Si/No
3. ¿Te sentís un poco desorientado en cuanto a la elección vocacional? Si/No
4. ¿Contás con la información necesaria para decidir? Si/No
5. ¿Has participado atentamente en procesos de orientación? Si/No
6. La pregunta “¿quién quiero ser?”, ¿te causa ansiedad o inseguridad? No/Un poco/Mucho
7. ¿Crees que estás listo para tomar una decisión vocacional? Si/No
8. Si tu respuesta fue “No”, ¿por qué? (es importante para la investigación)
9. ¿Dónde te posicionarías? Etapas de la elección
 - No sé qué hacer
 - Tengo opciones y no sé cuál elegir
 - Ya lo tengo decidido
10. ¿Qué vas a hacer cuando salgas del secundario?
 - No lo he pensado
 - Me quiero tomar un año
 - Estudiar una carrera universitaria
 - Trabajar
 - Estudiar y trabajar
11. ¿Cuánto influyen estos factores en tu decisión vocacional? Nada/Muy poco/Suficiente/Mucho
 - Intereses y habilidades personales
 - Rendimiento salarial

- Influencia familiar (Ej: expectativas de padres, profesiones arraigadas en tu familia, etc)
 - Influencia social/amigos (Ej: tu grupo de amigos va por el mismo camino)
 - Posibilidad laboral
 - Carrera de moda: es tendencia
12. ¿Sabés cuáles son tus características personales? ¿Podrías describirte con precisión? Si/No muy bien
13. ¿Sabés cuáles son tus habilidades? Si/No tanto
14. ¿Sabés cuáles son tus gustos? Si/No tanto
15. ¿Sabés cuáles son tus limitaciones? Si/No tanto
16. Por lo general ¿dudas mucho para decidir? Si/No
17. ¿Acudís a la ayuda de otros para tomar decisiones? Siempre/Pocas veces/Nunca
18. ¿Tu forma de ser es igual en tus diferentes grupos sociales?
- Me muestro siempre igual
 - Creo que soy distinto dependiendo de dónde esté
19. ¿Hacés cosas que no te representan o te hacen sentir incómodo? Si/No
20. ¿Te cuesta decir “no” en tus grupos sociales? Si/No
21. ¿Estás satisfecho con vos mismo? Si/Más o menos/No tanto
22. ¿Cuánto tiempo pasás solo? Nunca/Poco/Suficiente/Mucho
23. Cuando estás solo:
- Prefiero estar en silencio
 - Prefiero estar con alguna serie, música, celu, etc.
24. Cuando estás en silencio ¿sentís ansiedad? Si/No
25. ¿A veces te sentís un poco “vacío”? (entendido como falta de sentido que te motive) Si/Puede ser, no estoy seguro/No

26. ¿Cuánto tiempo pasas frente a pantallas? (Ser sincero, si es necesario chequea la info en la configuración del celu) 0-2hs/2-4hs/4-6hs/6-8hs/Más
27. ¿Pasás más tiempo del que te gustaría? Por ejemplo, llegar al punto de hartarte pero seguir usando las redes. Si/No
28. ¿Has abandonado proyectos personales o perdido oportunidades por pasar mucho tiempo con el celu? Si/No
29. ¿Cuántos libros lees al año? Sin contar cuadernillos o libros de estudio.
0/1/2/3/4/+
30. ¿Cómo es tu comprensión ante la lectura de textos extensos?
- Entiendo la mayoría con facilidad
 - Al principio me cuesta, pero releo y comprendo
 - Me cuesta bastante
31. ¿Te cuesta sentarte a estudiar? Si/No
32. Si tu respuesta fue "Si", ¿por qué? (es importante para la investigación)
33. Cuando las cosas no salen como querés:
- Me frustró rápido y pospongo
 - Abandono
 - Pruebo de nuevo
34. Responda la siguiente frase: "Normalmente me propongo cosas, pero en el camino me distraigo o me canso". Si/No
35. ¿Te considerás capaz de cumplir tus objetivos? Ser sincero. Si/No tanto

Anexo 2: Consentimiento Informado

Estimados directivos,

Mi nombre es Agustina Poccioni, estudiante de Psicopedagogía en la Universidad Católica Argentina. Con motivo del trabajo final de licenciatura, estoy realizando una investigación sobre los procesos de elección vocacional en los alumnos de 5° año de las escuelas secundarias del Gran Mendoza. Los objetivos son conocer la situación actual frente al proceso de elección vocacional de los estudiantes, el porcentaje de alumnos sin definición y analizar los condicionantes influyentes.

Me comunico con ustedes para solicitar consentimiento y autorización para presentar un cuestionario a los alumnos de 5° año. La participación en este estudio es voluntaria. Se le pedirá a los participantes responder, con el uso del celular personal, un formulario que tomará aproximadamente 5 minutos. La información recogida será estrictamente confidencial y no será utilizada para ningún otro propósito fuera de esta investigación. Las respuestas al cuestionario están codificadas con un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

Yo,, autoridad responsable de la Institución....., autorizo la realización de la investigación dentro del centro educativo. He sido notificado sobre los responsables y objetivos de este estudio. Recibo una copia del consentimiento; y puedo pedir información sobre los resultados cuando se haya concluido la investigación. Para ello, puedo contactar al siguiente mail: agustina.poccioni@gmail.com.

Firma

-

Aclaración:

Fecha:

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimados directivos,

Mi nombre es Agustina Poccioni, estudiante de Psicopedagogía en la Universidad Católica Argentina. Con motivo del trabajo final de licenciatura, estoy realizando una investigación sobre los procesos de elección vocacional en los alumnos de 5° año de las escuelas secundarias del Gran Mendoza. Los objetivos son conocer la situación actual frente al proceso de elección vocacional de los estudiantes, el porcentaje de alumnos sin definición y analizar los condicionantes influyentes.

Me comunico con ustedes para solicitar consentimiento y autorización para presentar un cuestionario a los alumnos de 5° año. La participación en este estudio es voluntaria. Se le pedirá a los participantes responder, con el uso del celular personal, un formulario que tomará aproximadamente 5 minutos. La información recogida será estrictamente confidencial y no será utilizada para ningún otro propósito fuera de esta investigación. Las respuestas al cuestionario están codificadas con un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

Yo, Adriana Monge, autoridad responsable de la Institución..... Colegio Papa Francisco, autorizo la realización de la investigación dentro del centro educativo. He sido notificado sobre los responsables y objetivos de este estudio. Recibo una copia del consentimiento; y puedo pedir información sobre los resultados cuando se haya concluido la investigación. Para ello, puedo contactar al siguiente mail: agustina.poccioni@gmail.com.

Firma - Aclaración:

Fecha: 29/08/2024


Prof. Lic. ADRIANA MONGE
Directora Nivel Secundario
Colegio Papa Francisco
PS - 253

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimados directivos,

Mi nombre es Agustina Poccioni, estudiante de Psicopedagogía en la Universidad Católica Argentina. Con motivo del trabajo final de licenciatura, estoy realizando una investigación sobre los procesos de elección vocacional en los alumnos de 5° año de las escuelas secundarias del Gran Mendoza. Los objetivos son conocer la situación actual frente al proceso de elección vocacional de los estudiantes, el porcentaje de alumnos sin definición y analizar los condicionantes influyentes.

Me comunico con ustedes para solicitar consentimiento y autorización para presentar un cuestionario a los alumnos de 5° año. La participación en este estudio es voluntaria. Se le pedirá a los participantes responder, con el uso del celular personal, un formulario que tomará aproximadamente 5 minutos. La información recogida será estrictamente confidencial y no será utilizada para ningún otro propósito fuera de esta investigación. Las respuestas al cuestionario están codificadas con un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

Yo, Cristina Zamorano, autoridad responsable de la Institución C.U.C., autorizo la realización de la investigación dentro del centro educativo. He sido notificado sobre los responsables y objetivos de este estudio. Recibo una copia del consentimiento; y puedo pedir información sobre los resultados cuando se haya concluido la investigación. Para ello, puedo contactar al siguiente mail: agustina.poccioni@gmail.com.

Firma - Aclaración: Zamorano C Zamorano Directora
Fecha: 28/8/2024

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimados directivos,

Mi nombre es Agustina Poccioni, estudiante de Psicopedagogía en la Universidad Católica Argentina. Con motivo del trabajo final de licenciatura, estoy realizando una investigación sobre los procesos de elección vocacional en los alumnos de 5° año de las escuelas secundarias del Gran Mendoza. Los objetivos son conocer la situación actual frente al proceso de elección vocacional de los estudiantes, el porcentaje de alumnos sin definición y analizar los condicionantes influyentes.

Me comunico con ustedes para solicitar consentimiento y autorización para presentar un cuestionario a los alumnos de 5° año. La participación en este estudio es voluntaria. Se le pedirá a los participantes responder, con el uso del celular personal, un formulario que tomará aproximadamente 5 minutos. La información recogida será estrictamente confidencial y no será utilizada para ningún otro propósito fuera de esta investigación. Las respuestas al cuestionario están codificadas con un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

Yo, Jose Zogbi, autoridad responsable de la
Institución Esc N° 4-111 - Ing. P. Nogués, autorizo la realización de la
investigación dentro del centro educativo. He sido notificado sobre los responsables y
objetivos de este estudio. Recibo una copia del consentimiento; y puedo pedir información
sobre los resultados cuando se haya concluido la investigación. Para ello, puedo contactar al
siguiente mail: agustina.poccioni@gmail.com.

Firma - Aclaración:

Fecha:



Ing. José Zogbi
REGENTE
Escuela N° 4-111
Ing. Pablo Nogués