

La importancia de un plan de vida y carrera

Career and Life Plan's Importance

María del Pilar Gómez-Ortiz^a, Eduardo Vázquez-Domínguez^b

Abstract:

Times are changing and systems also require this change, if currently education changes from traditionalist system to constructivism is the result of the need to form a team capable of responding to the challenges and professional challenges but it is also required to be in the personal aspect, for that reason the need to resume the life and career plan but during the adolescence stage, to achieve it with self-directed people who in turn contribute to a better society.

Keywords:

Plan, life, career, 21st century

Resumen:

Los tiempos son cambiantes y los sistemas requieren también de estos cambios, si en la actualidad la educación ha cambiado de un sistema tradicionalista a un sistema constructivista como resultado de la necesidad de formar a jóvenes capaces de ser competentes ante los nuevos desafíos y retos laborales, pero también se requiere que sea en el aspecto personal, por ello la necesidad de retomar el plan de vida y carrera pero durante la etapa de la adolescencia, logrando con ello tener personas auto realizadas y que a su vez contribuyan a una mejor sociedad.

Palabras Clave:

Plan, vida, carrera, siglo XXI

Introducción

La vida de los seres humanos está marcada por etapas en la cual se nace, se crece, se reproduce siendo esta opcional y se muere; por consiguiente, la importancia de tener claro ¿Qué quiero de la vida?, ¿Cómo quiero vivirla? y ¿Qué voy hacer para lograrlo?

Sin lugar a duda todos podemos tener ideales y/o aspiraciones en la vida, por lo que se busca un grado de madurez para que a través de las etapas de la misma se pueda ir definiendo desde un aspecto real, es decir diferenciando las cosas factibles que se pueden realizar o tener, de las fantasías o aspectos irreales; por lo tanto implica conocerse a uno mismo a través del análisis de fortalezas, debilidades y áreas de oportunidad con las cuales se cuenta para conllevar una vida de la mejor

manera, sintiéndose feliz y satisfecho con lo que se tiene, se ha logrado, se es y evitar frustraciones por saturarse de objetivos irrealizables que no pueden ser cumplidos por situaciones inesperadas o fuera del alcance del individuo; sin embargo es necesario contar con alternativas de acción para no verse estresados con situaciones que no se pueden predecir y que por ello sea obstáculo para no continuar hasta culminar con los objetivos de vida establecidos.

A continuación, la presente reseña conceptualiza ¿qué es un plan de vida y carrera?, etapa idónea para establecer un plan de vida y carrera, los beneficios de ser un profesionista y el plan de vida y carrera en el siglo XXI.
Plan de vida y carrera

^a Bachillerato General, Escuela Superior de Tepeji del Río, Av. Del Maestro No. 41 Colonia Noxtongo 2ª Sección, Tepeji del Río, Hidalgo, México. Correo electrónico: mapili_30@hotmail.com

^b Bachillerato General, Escuela Superior de Tepeji del Río, Av. Del Maestro No. 41 Colonia Noxtongo 2ª Sección, Tepeji del Río, Hidalgo, México. Correo electrónico: vazqueze@uaeh.edu.mx

Al hablar de plan de vida y carrera se requiere primero estar consciente de lo que se es y de lo que se espera de la vida, para poderlo traducir en objetivos, mismos que se cumplan a través de diferentes estrategias, por medio del logro de metas al realizarse paso a paso, durante los años de la misma, para que estas a su vez conlleven a los objetivos planteados.

Como definición de plan de vida y carrera se tiene que:

Es la actitud, arte y disciplina de conocerse a sí mismo, de detectar sus fuerzas, debilidades y proyectar auto dirigiendo el propio destino hacia el funcionamiento pleno de las capacidades, motivaciones y objetivos de la vida personal, familiar, social y de trabajo. (David, 2008 pág. 18).

De ahí que al hablar de un plan de vida y carrera es importante: primero hacer una reflexión acerca de uno mismo, identificar las habilidades y capacidades con las que se cuentan, considerando que la manera más realista de vivir es saber quién eres, quien quieres llegar a ser y que deseas hacer, sin duda alguna estos planteamientos son de forma personal y dependen de cada sujeto, ya que si otros lo hicieran por uno, estas personas estarían decidiendo en función de sus propias aspiraciones, cualidades, capacidades, edad y sobre todo de su visión de vida.

Segundo, establecerse metas, entendiendo como metas los objetivos o propósitos que una persona se puede construir en su vida. Las metas pueden ser a corto plazo (1 año), mediano plazo (5 años) y largo plazo (más de 5 años). La vida de cada persona gira en torno a las metas que se trace, de no contar con ellas no se tiene un rumbo claro, pues se carece de hacia dónde dirigir esfuerzos y acciones para lograr lo que se desea ser o incluso tener. Por consiguiente, establecerse sus propias metas ayudan a orientar lo que se busca contemplando que la realización humana depende del vivir el aquí y el ahora, pero así mismo implica tomar decisiones acerca de lo que se quiere de la vida. De acuerdo al autor Torres (2014) "planear es un conjunto interrelacionado de decisiones antes de iniciar una acción, en una situación en donde se crea que a menos que se emprenda tal acción, no es problema el estado futuro que se desea y si se adopta la acción apropiada, aumentara la probabilidad de obtener un resultado favorable" (pág. 8). Entender que la toma de decisiones es todo un proceso basado en el análisis y valoración de diferentes factores que pudieran influir en pro y contra de todo aquello que se desea elegir, tener o alcanzar; es evidente considerar que no solo la parte de la profesión sino también el aspecto familiar, tipo de vivienda, elección de pareja, número de hijos, valores e incluso la salud integral, etc....

No obstante, el establecerse demasiadas metas y de no estar conscientes de la viabilidad de ellas, puede representar un fracaso, por lo que hay que limitar los objetivos a tiempo e ir añadiendo otros en la medida en que se va avanzando en su cumplimiento, de igual forma el pesimismo y las actitudes negativas contraponen la realización del cumplimiento de lo que se desea.

Con frecuencia hablar de fracaso se traduce principalmente en el ámbito escolar y se le otorga un significado equivalente a dificultad de aprendizaje, repitencia o deserción escolar, sin embargo, de acuerdo a Aristimuño (2014) el fracaso de un estudiante representa una problemática, más allá de que no es está la intención de tal uso, no obstante, esto también se puede ver no solo en lo educativo si no también reflejado en el ámbito personal. Sin embargo, cabe mencionar que la mente humana es tan poderosa que cualquier idea que la mente pueda concebir y crear puedo lograrlo o por el contrario obstaculizarlo.

Etapas de la vida para establecer un plan de vida y carrera

El desarrollo humano es un proceso muy complejo que está dividido generalmente en dimensiones de desarrollo físico, cognoscitivo, emocional y social.

Hoffman (1996, Citado por Morales, 2011) manifiesta que los factores que influyen en el desarrollo, es la situación de las personas dentro de su ciclo de vida. Por esta razón se interpreta que en cada persona su desarrollo se va ver limitado o por el contrario fortalecido por sus condiciones culturales, económicas e incluso ideológicas de sus propias familias como son principalmente padres y hermanos.

Sin embargo, de acuerdo con Morales (2011) los marcadores biológicos, cronológicos y sociales coinciden aproximadamente con las principales fases de la vida, aunque comúnmente ocurren simultáneamente.

No obstante, al hablar del desarrollo humano es conveniente manejar periodos cronológicos por las que pasan los individuos, sin embargo, esta clasificación es parcialmente subjetiva, dado que la vida individual de las personas no está demarcada de forma precisa según autor (2011) quien establece la siguiente clasificación, cabe mencionar que esta, es empleada por la cultura mexicana:

- El periodo de lactancia el cual inicia desde el nacimiento hasta aproximadamente 2 años de edad.

- El segundo periodo contempla la infancia que va desde los 2 años hasta la niñez tardía que se presenta a los 12 años.
- El tercer periodo es la adolescencia la cual da inicio con la pubertad, etapa que comprende de los 12 a los 20 años.
- El cuarto periodo es la adultez inicial presente entre los 20 y 40 años.
- El quinto es la adultez madura contemplada entre los 40 y 60 años de edad.
- El sexto periodo es senectud o vejez contemplada de los 60 años en adelante.

Sin duda alguna, todas las fases o etapas de la vida de todo ser humano son valiosas porque propician un desarrollo a lo largo de la misma. Sin embargo, por cuestiones del tema sobre vida y carrera nos enfocamos a la etapa de la adolescencia.

Ahora bien, la etapa de la adolescencia conforme al autor Morales (2011) se contempla a partir de los 12 años, dando inicio con la pubertad, es una etapa donde aproximadamente las mujeres empiezan su periodo de menstruación y los hombres con la eyaculación, esto significa que físicamente hombres y mujeres por naturaleza biológica están aptos para procrear, sin embargo, no cuentan aún con la capacidad y madurez cognoscitiva para tal situación. (Mora y Hernández, 2015)

Sin lugar a duda la adolescencia es una etapa difícil por la que pasan los seres humanos ya que en este periodo se sufren cambios tanto físicos, como psicológicos y sociales (Viejo y Ortega, 2015) por lo cual es la etapa más vulnerable, sin embargo es la más importante ya que es el puente por el que se atraviesa de la etapa de la niñez a la vida adulta y alrededor de los 15 años los cambios cognoscitivos de la etapa de la adolescencia se caracterizan por el crecimiento de habilidades meta cognitivas como la supervisión y autorregulación donde el adolescente es capaz de reflexionar sobre sus propios pensamientos, habilidades cognoscitivas, así mismo se vuelven más autocríticos. Sin embargo, el adolescente ya es capaz de concientizar su conducta pasada e integrar sus realidades presentes y de proyectar un futuro. (Gambara y González, 2004)

Por tal razón es importante que los seres humanos vivan la etapa de la niñez en plenitud, porque en la actualidad se requiere que a mediados de la etapa de la adolescencia el humano se concientice sobre la perspectiva de su vida y de cómo irse conduciendo sobre ella. Puesto que de acuerdo con Álvarez (2008) “es precisamente esta etapa donde experimenta un mayor desarrollo, progresión y, a su vez, es más necesaria porque el alumnado ha de

asumir los procesos de toma de decisiones académicas de una gran relevancia y repercusión futura” pág. 3. Desde luego va ser indispensable la intervención orientada por parte del vínculo escuela-familia e incluso sociedad que guíe la planificación de la carrera y desde luego el proceso asertivo de toma de decisiones del adolescente.

Por ser un lapso en la que generalmente se cursa el nivel medio superior se considera la etapa idónea para pensar sobre que se quiere en la vida tanto en el aspecto personal que pudiera involucrar aspectos de amor, familia, hijos, pareja, casa, carro y demás bienes materiales como de aspectos profesionales en cuanto donde le gustaría trabajar, por ende, que le gustaría estudiar etc....

Es una etapa de decisión con conciencia y criterio para elegir que se desea estudiar a fin de evitar deserciones en las escuelas por embarazos no planeados o falta de interés por estudiar, cuestiones como estas que en la actualidad se viven en las escuelas, traducidas en deserciones o cambio de carrera profesional., por lo que se pudiera interpretar como la falta de una motivación o a un proceso de orientación que precisamente guíe el futuro de los estudiantes. (Moreno, 2017)

Los beneficios de ser un profesionista

Contar con una educación superior sin duda alguna implica una inversión rentable en los jóvenes, ya que esta permite tener un panorama más amplio de la vida, una superación que se puede ver reflejada en una mejor calidad de vida ya que será resultado de un mejor empleo a través de un sueldo que se ajuste a otras expectativas en la vida.

Estudiar no solo permite cuestiones materiales sino también permite conocer y socializar con personas de varios ámbitos, nos enseña el sentido de la disciplina y de la responsabilidad. Obviamente se adquiere conocimientos los cuales permiten sentirse una persona segura, independiente y capaz de tomar decisiones propias.

En este sentido de acuerdo a la encuesta nacional de ocupación y empleo 2015 una persona con licenciatura gana el doble de quien solo cuenta con la preparatoria. Por otra parte, estudios realizados por el Instituto Mexicano para la Competitividad A, (2014) establece que:

“Contar con educación superior mejora las perspectivas salariales de los trabajadores. Mientras que una persona que completó la preparatoria tiene un salario promedio de \$5,126 pesos al mes, un profesionista gana en promedio \$9,981 pesos mensuales. Dicho de otra manera, un

trabajador promedio con licenciatura puede ganar 95% más (casi el doble) que uno que sólo tiene título de prepa” (párrafo 2).

No obstante en un futuro próximo, la empleabilidad dependerá ya no tanto de lo que se puede saber si no de la capacidad de aprender, adaptarse y ejecutar; por tal motivo como se manifestaba anteriormente estudiar no solo implica un cumulo de conocimientos sino la capacidad de desarrollar el “saber”, “hacer” y “ser” de las personas a través de lo que se puede transmitir en el aula que si bien es cierto ensaya para un panorama en un contexto real a través del compromiso, responsabilidad, asertividad e inteligencia emocional, etc....

Por otra parte, estudios realizados por IMCO (2017) mencionan que estudiar una licenciatura, en promedio reducen 51% el riesgo de estar empleado dentro del sector informal respecto al bachillerato.

Ahora bien decidir estudiar una carrera no es lo primordial, sino más bien tener la mejor elección de carrera, sin duda es una decisión que requiere tener una afinidad entre esta y el individuo considerando las habilidades, interés y aptitudes; ya que de acuerdo a Vega, (2016) si un alumno decide estudiar y formarse en algo que no le agrada ara un esfuerzo que por consiguiente no le traerá la plena satisfacción y que pude verse traducido en deserciones escolares, cambios de carrera o bien concluir una carrera pero que no le permitirá sentirse pleno consigo mismo ni al desempeñarla o el peor de los casos no ejercerla.

Plan de vida y carrera en el siglo XXI

La importancia en la actualidad, es formar individuos competentes para la vida ya que las sociedades presentes demandan individuos que ayuden a enfrentar los retos que se acontezcan dando resultados eficientes y eficaces.

Los estudios recientes realizado por Lomelí, López , y Valenzuela (2016) manifiestan que el proyecto de vida ha cobrado relevancia en los últimos años, debido a la problemática que se ha presentado en jóvenes, para quien es necesario que se establezcan un futuro como seres humanos que quieren ser y, en ese aspecto uno de los hábitos importantes a consolidar en el adolescente es por consiguiente establecer su misión y metas; así mismo Lomeli et al (2016) mencionan la importancia que tiene que tanto niñas como niños desarrollen la capacidad de proyectar un futuro e imaginarse en diferentes escenarios, en ambientes y condiciones favorables.

Así mismo los estudios realizados por Lomeli et al (2016) establecen tres aspectos importantes en el desarrollo de

un proyecto de vida entre los jóvenes en la actualidad, el primero es la autoestima, tener un conocimiento, una aceptación y respeto a si mismo habla de una autoestima favorable y conlleva a tener un motor que impulse, en este caso se presenta desde una buena nota como el ganar o participar en aspectos deportivas o culturales; segundo, motivación en este aspecto cabe mencionar que en las familias mexicanas siguen teniendo un valor en el aspecto educativo dado que su acompañamiento y apoyo es básico en esta etapa de la vida, que sus padres y familiares se sientan orgullosos de sus logros. “La familia es el referente principal de los valores que tienen las generaciones jóvenes adolescentes” (Lomelí et al 2016 pág. 18) los resultados de los estudios antes ya mencionados también señalan que la familia es lo que les motiva a seguir adelante y tercero, inteligencia emocional esta, permite adaptarse a diferentes situaciones ya que expresar sentimientos de forma asertiva y autorregular sentimientos, indica saber resolver problemas de manera eficaz y eficiente pero sobre todo de manera autónoma. Sin lugar a duda es importante que la juventud trascienda en un proyecto de vida por lo que es necesario concientizarla, lo que implica trabajo, esfuerzo, creatividad, pero aún más compromiso y liderazgo para y con su vida.

Otro estudio realizado por Esteve, Adell, y Gisbert, (2013) establece que entre los jóvenes de hoy es necesario incluir competencias claves necesarias para conllevar una vida personal, socialmente responsable y exitosa en una sociedad democrática que permita dar resultados a los nuevos desafíos presentes y futuros; entre estas competencias destacan: el uso de herramientas de manera interactiva, relación con los demás en grupos heterogéneos y actuar de manera independiente y libre. No obstante, las competencias del siglo XXI no debieran ser un listado más de contenidos sino por el contrario un conjunto de conocimientos, habilidades, actitudes, estrategias y valores a desarrollar en jóvenes.

En un estudio realizado por Ribeiro, (2013) se encontró que la visión tradicional en cuanto a la orientación profesional en los jóvenes, debiera considerar un enfoque más ideográfico, cualitativos y contextualitas, que permitan acceder a varios escenarios de su vida considerando sus propios contextos.

El proyecto de vida y de carrera son dos aspectos inseparables en las personas, los cuales deben ser tomados en cuenta como objetivos de la vida y estos a su vez al ser planteados y llevados a cabo deben de contribuir el uno con el otro, es decir los objetivos personales contribuyen al logro de los profesionales como los profesionales contribuyen a los personales, logrando

con ellos que los humanos se sientan autorealizados tal y como lo menciona la pirámide de Abram Maslow donde manifiesta que para lograr sentirse autorealizado primero se deben de cubrir las necesidades fisiológicas, de seguridad, de pertenencia y de estima.

Aunque por otra parte se tiene que el desarrollo de estrategias en los proyectos en el aspecto social y laboral de las personas es subjetivo de acuerdo a Ribeiro (2013) ya que es una representación de sí mismo que permite la relación y la comunicación intersubjetiva, pero a su vez la instrumentación objetiva a través de estrategias operativas de como las personas pueden utilizar sus habilidades, convirtiéndolos en herramientas para planificar su acción y actuar sobre su vida.

Al fin y acabo lo importante de esto, es poder potencializar las habilidades y capacidades que los jóvenes poseen, pero desde la adolescencia a través de la concientización para lograr generar en ellos una mejor calidad de vida y a su vez una sociedad más progresista.

Conclusión

Establecer un plan de vida y carrera resulta primordial en nuestros días, ya que necesitamos de una sociedad donde los jóvenes aterricen su existencia con los pies firmes y eso se logrará en cuanto los adolescentes logren un grado de madurez, por lo menos en el nivel medio superior, que les permita vislumbrar lo que esperan de la vida y de ser capaces de establecerse objetivos que los conllevan a lograrlos, guiados sin duda alguna por el compromiso, la responsabilidad y la autonomía de sus propias decisiones.

Referencias

- Álvarez, M. (2008). La madurez para la carrera. Una prioridad en la educación secundaria. *Revista electrónica de investigación psicoeducativa*, 6(16), 24. Obtenido de <http://ojs.ual.es/ojs/index.php/EJREP/article/view/1301/1387>
- Aristimuño, A. (11 de noviembre de 2014). El fracaso escolar, ¿fracaso de quién? La modificación del concepto de fracaso. Obtenido de <file:///C:/Users/PROPIETARIO/Downloads/Dialnet-ElFracasoEscolarFracasoDeQuien-5155505.pdf>
- David, C. A. (2008). *Planeación de vida y carrera*. México. DF.: Limusa.
- Esteve, F., Adell, J., & Gisbert, M. (2013). El laberinto de las competencias clave y sus implicaciones en la educación del siglo XXI. Obtenido de https://www.researchgate.net/profile/Francesc_Esteve/publication/235946755_El_laberinto_de_las_competencias_clave_y_sus_implicaciones_en_la_educacion_del_siglo_XXI/links/02e7e522d8c7d8669e000000.pdf
- Gambara, H., & González, E. (2004). ¿Qué es y cómo deciden los adolescentes? *Tarbiya, Revista de investigación e innovación educativa*. UAM (34), 64. Obtenido de <https://revistas.uam.es/tarbiya/article/view/7330/7664>
- IMCO. (2017). *Compara Carreras*. Obtenido de http://imco.org.mx/comparacarreras/?utm_source=comparacarreras.org&utm_medium=redirects&utm_campaign=301
- Instituto Mexicano para la Competitividad A, C. (07 de abril de 2014). ¿Vale la pena estudiar una carrera en México?: análisis de la rentabilidad de. Obtenido de *Boletín de prensa*: https://imco.org.mx/wp-content/uploads/2014/04/Bolet%C3%ADn-de-prensa-ComparaCarreras_20140407.pdf
- Lomeli, A. M., López, M. G., & Valenzuela, J. (2016). Autoestima, motivación e inteligencia emocional: Tres factores influyentes en el diseño exitoso de un proyecto de vida de jóvenes. *Revista electrónica: Educare*, 22. Obtenido de <file:///C:/Users/PROPIETARIO/Downloads/Dialnet-AutoestimaMotivacionEInteligenciaEmocional-5434639.pdf>
- Mora, A. M., & Hernández, M. (2015). Embarazo en la adolescencia. *Ginecol Obstet Mex*, 83(5), 8. Obtenido de <http://www.medigraphic.com/pdfs/ginobsmex/gom-2015/gom155e.pdf>
- Morales. (18 de junio de 2011). Obtenido de <https://portalacademico.cch.unam.mx/repositorio-de->
- Moreno, R. (noviembre de 2017). Repositorio digital. Tesis: Deserción escolar por género y el proyecto de vida personal. Obtenido de <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/13932/1/T-UCE-0010-ISIP053-2017.pdf>
- Ribeiro, M. A. (2013). Reflexiones epistemológicas para la orientación profesional en América Latina: una propuesta desde el Construccinismo Social. *Revista Mexicana de Orientación Educativa*, 10(24). Obtenido de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-75272013000100002&lng=pt&nrm=iso&tlng=es
- Torres, Z. (2014). *Administración Estratégica (Primero edición E-book ed.)*. México: Patria. Obtenido de <https://books.google.com.mx/books?hl=es&lr=&id=NNThBAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=concepto+de+meta+y+objetivos&ots=eMFNTmMZEJ&sig=MUmoy2pX7jjQAYiOINm9qIzyf8#v=onepage&q=concepto%20de%20meta%20y%20objetivos&f=false>
- Vega, M. (27 de enero de 2016). *Gestión de Carrera*. Obtenido de 5 Beneficios de estudiar una carrera universitaria: <https://mba.americaeconomia.com/articulos/notas/5-beneficios-de-estudiar-una-carrera-universitaria>
- Viejo, C., & Ortega, R. (2015). Cambios y riesgos asociados en la adolescencia. *Psy, Soc, & Educ*, 7(2), 10. Obtenido de <http://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/3961/Viejo%20y%20Ortega.pdf?sequence=1>