

**“COMPRENSIÓN DE LA VOCACIÓN Y LA DECISIÓN VOCACIONAL,
DESDE LAS MOTIVACIONES FUNDAMENTALES DEL ANÁLISIS
EXISTENCIAL”**

**Trabajo final para la formación de especialización en Psicoterapia en
Análisis Existencial**

Marcela A. Mesías Reyes

Tutor: Gabriel Traverso R.

Instituto Chileno de Análisis Existencial - ICAE

Octubre 2019

ÍNDICE

RESUMEN	3
1.- INTRODUCCIÓN	5
2.- ANTECEDENTES	5
3.- MARCO TEÓRICO	6
a) Vocación o Identidad Vocacional.	7
b) La identidad vocacional en el mundo de hoy: ¿una utopía?	9
c) El rol de la Orientación Vocacional	146
4.- EL ANÁLISIS EXISTENCIAL	¡Error! Marcador no definido.7
a) Definiciones	157
b) Las cuatro Motivaciones Fundamentales de la Existencia (4MF)	¡Error! Marcador no definido.8
5.- APLICACIÓN DEL ANÁLISIS EXISTENCIAL EN LA ORIENTACIÓN VOCACIONAL	25
a) Los conceptos de la Psicología Vocacional y su relación con el AE	25
b) El modelo de las Cuatro Motivaciones Fundamentales y su relación con el proceso de Decisión Vocacional	28
6.- APLICACIÓN CLÍNICA	33
a) El caso de Josefina	33
b) Diagnóstico, según modelo de las 4MF	36
c) Intervención terapéutica y AEP	¡Error! Marcador no definido.0
7.- CONCLUSIÓN	437
8.- REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	50

RESUMEN

El trabajo expone el significado de conceptos relativos a la vocación, la decisión vocacional de los adolescentes y la orientación vocacional, en el ámbito de la Psicología del Desarrollo y de la Psicología Vocacional, y a la vez en el contexto de la realidad que viven los jóvenes en el mundo contemporáneo. A partir de ello se plantean cuestionamientos y contradicciones entre la teoría y la realidad, y en especial en relación a cómo ejercer la "Orientación Vocacional" en el mundo de hoy. Los planteamientos del Análisis Existencial de Alfred Längle, en especial las Motivaciones Fundamentales de la existencia y su método psicoterapéutico, ofrecen un aporte valioso para comprender las dificultades de los adolescentes con "problemas vocacionales" e iluminar el camino de acompañamiento que realizan Orientadores y Psicólogos Vocacionales.

Palabras Clave: Adolescencia, vocación, identidad, decisión vocacional, orientación vocacional, Motivaciones Fundamentales de la Existencia, consultoría, psicoterapia.

SUMMARY

The work exposes the meaning of concepts related to vocation, the vocational decision of adolescents and vocational guidance, in the field of Developmental Psychology and Vocational Psychology, and at the same time in the context of the reality that young people live in the contemporary world. From this, questions and contradictions between theory and reality are raised, and especially in relation to how to exercise "Vocational Guidance" in today's world. The approaches of the Existential Analysis of Alfred Längle, especially the Fundamental Motivations of existence and its psychotherapeutic method, offer a valuable contribution to understand the difficulties of adolescents with "vocational problems" and illuminate the path of accompaniment carried out by Counselors and Vocational Psychologists

Keywords: Adolescence, vocation, identity, vocational decision, vocational orientation, Fundamental Motivations of Existence, consulting, psychotherapy.

1.- INTRODUCCIÓN

El presente trabajo, aborda la comprensión y el tratamiento de la realidad experimentada por los jóvenes con problemas para tomar “decisiones vocacionales”, tomando en cuenta la realidad social del mundo que están habitando, a la luz del Análisis Existencial (AE) y, en particular, de la teoría de Las Motivaciones Fundamentales, propuesto y desarrollado por Alfred Längle.

El AE ofrece respuestas a las interrogantes que surgen en los jóvenes y respecto al desarrollo de la identidad vocacional en el mundo de hoy. Además, como método psicoterapéutico aporta con una aproximación metodológica que puede ser aplicada en la asesoría/orientación vocacional de los jóvenes, que los guíe hacia decisiones “con aprobación personal”.

Se comenzará estableciendo un marco conceptual respecto al desarrollo vocacional y logro de la identidad vocacional de los adolescentes, tomando como referencia principalmente los conceptos desarrollados por S. Rascovan¹; se revisan aspectos fundamentales de la teoría del Análisis Existencial de Alfred Längle, y luego las modalidades de intervención que se desprenden del modelo, lo cual se ilustra a través de un caso clínico.

2.- ANTECEDENTES

En la práctica de la psicología clínica con adolescentes y jóvenes, así como en el ámbito de la asesoría vocacional, he podido constatar que un número significativo de estudiantes de Enseñanza Media, especialmente a punto de egresar o recién egresados, en todos los estratos socioeconómicos, perciben el ingreso a la Universidad como un camino para plasmar su “proyecto de vida” (no obstante, como veremos más adelante, solo un porcentaje pequeño de ellos lo logra, por razones personales, y también por condiciones sociales y económicas que no dependen de ellos). Esta situación produce fuertes sentimientos de inseguridad y ansiedad en un gran número de adolescentes, que además han pasado gran parte de los últimos doce años de sus vidas en las aulas de la educación formal, aprendiendo materias que poco tienen que ver con sí mismos y con el mundo real que enfrentarán a partir de ahora. La mayoría de ellos tiene escasas experiencias de aprendizaje más allá de aquellas cuatro paredes y/o del mundo virtual al que acceden a través de la tecnología; saben poco acerca de sí mismos y de sus verdaderas potencialidades,

lo cual ha interferido en el desarrollo de su “identidad vocacional”: no saben a qué están siendo “llamados” en la vida.

3.- MARCO TEÓRICO

De acuerdo con la literatura disponible en Psicología Evolutiva, principalmente desde los años 70 a la fecha, la adolescencia es una etapa del ciclo vital cuya tarea central en el ámbito psicosocial, es la búsqueda y consecución de la “Identidad” (Papalia et al., 2017). Uno de los principales exponentes de este concepto es Erik Erikson, para quien, la *identidad* es “un sentirse vivo y activo, ser uno mismo, la tensión activa y confiada y vigorizante de sostener lo que me es propio; es una afirmación que manifiesta una unidad de identidad personal y cultural...” contiene la historia de la relación entre el individuo y su sociedad y de la forma particular de solución encontrada frente a sus problemas” (Erikson, 1968). Para Sergio Rascovan (2004) “la identidad es, pues, la representación de sí como perteneciente a un conjunto, pero también como diferente al mismo. Su paradoja más evidente consiste en que siendo una referencia a sí mismo, sólo puede sostenerse con lo que está en otra parte” (p. 5).

“Una persona con identidad madura sabe quién es y qué quiere de la vida, puede vivir una sexualidad integrada y sabe situarse frente a los demás y frente al trabajo” (Rascovan, 2004). Tales afirmaciones sientan la base para el concepto de *identidad vocacional* que a continuación se expone.

a) Vocación o Identidad Vocacional.

El concepto de *vocación* es ampliamente utilizado en el ámbito de la religión y de la educación. Etimológicamente proviene de la palabra latina *vocatio*, en español, “acción de llamar”, y su definición, según la Real Academia Española (actualización 2019) tiene dos acepciones: la primera se refiere a la “inspiración con que Dios llama a algún estado, especialmente al de la religión”; y la segunda hace referencia a una “inclinación a cualquier estado, profesión o carrera”. Ambas acepciones

aluden a un llamado desde un “mandato” que eventualmente puede ser de orden divino, pero que se vive subjetivamente, en un plano individual, trazando el camino del sujeto, para la ejecución de ciertas labores en la sociedad. En el campo de la Psicología, lo “vocacional” se refiere actualmente a lo relacionado con la elección y realización de un *hacer*, básicamente relacionado con los estudios o el trabajo.

Las primeras teorías propiamente psicológicas de lo “vocacional” son las evolutivas, que ponen énfasis en los conceptos de desarrollo, identidad, personalidad y madurez vocacional. Donald Super (1953) es uno de los autores que más desarrolla esta perspectiva y define el constructo *vocación* como “un proceso evolutivo en el que el sujeto expresa su autoconcepto y lo trata de poner en ejercicio en la profesión” (citado en Quintana, 2014). Posteriormente, con la mayor especialización de la psicometría, el enfoque se orienta más al estudio y medición de aptitudes, intereses y la personalidad del sujeto como elementos de apoyo a la decisión vocacional. Probablemente el enfoque más influyente ha sido el psicoanalítico, que propone lo *vocacional* relacionado íntimamente con la construcción de *identidad* y de la *personalidad*, las que a su vez se vinculan a motivaciones y conflictos internos conscientes e inconscientes (López, 2003 citado en Quintana, 2014). En esta línea, Rodolfo Bohoslavsky (1975) delimita mejor el concepto y propone reemplazar *vocación* por *identidad vocacional* porque así permitiría articular el ámbito que él denomina “mismidad social” con la “continuidad interior” (Quintana, 2014).

Así, a lo largo del tiempo, la *vocación* ha sido tratada de una manera lineal y absoluta; entendida como la expresión de una certeza, que puede ser hallada vía revelación o a través de un proceso más o menos racional a lo largo de la vida (Rascovan, 2004)

En una versión más actualizada, Sergio Rascovan propone tratarla como una *búsqueda*, y no como una revelación o construcción de algo seguro, categórico: “la metáfora del *horizonte* es la que mejor ilustra este concepto: el horizonte siempre presente, observable y escurridizo, le sirve al sujeto para movilizarse, para activarse, para ponerse en marcha”....”La paradoja del horizonte y de la *vocación*

es que, al mismo tiempo, son y no son. La vocación no es (un proceso acabado), es un “*ser siendo*” un proceso abierto, indefinido, contingente. Entendida en este sentido, es algo que se va construyendo- deconstruyendo-reconstruyendo a lo largo de la vida, que se mantiene pero que también cambia; existe, pero también se puede desarrollar, enriquecer, reorganizar (Rascovan, 2004, p.6)

Concretamente, y al margen de las definiciones teóricas, en la práctica de la psicología clínica y vocacional, nos hemos acostumbrado a tratar el logro de la identidad vocacional/vocación como una especie de requisito para que el joven pueda insertarse en la sociedad, a través de una actividad particular, que le genere ingresos y a la vez sea un aporte a la comunidad, y dentro de este paradigma están ocurriendo los procesos de “orientación vocacional”, en los establecimientos educacionales.

b) La identidad vocacional en el mundo de hoy: ¿una utopía?

En Chile, el momento cúlmine en que se pone a prueba el logro de la identidad vocacional es al egreso de la Enseñanza Media, en promedio a los 17-18 años, cuando el sistema educativo, y la sociedad en general, interpelan a los muchachos a tomar decisiones respecto a la continuidad de estudios (Canales et al., 2016)

En el marco de una caracterización del sujeto juvenil actual, Sepúlveda et al. (2014) afirman que los jóvenes de todos los estratos socioeconómicos en Chile, desean proseguir estudios superiores a pesar de que muchas veces, en los más bajos, no existen las condiciones objetivas que les permitan lograrlo, generándose así un desacople en las propias expectativas acerca sus trayectorias y las posibilidades reales de conseguirlas.

Las estadísticas del Consejo Nacional de Educación (CNED, 2019) indican que el acceso a la educación superior en los estudiantes que egresan de la enseñanza media aumentó de 30% a un 55% entre el año 2005 y el 2012; y siguió aumentando, aunque menos aceleradamente hasta el año 2018. Por otro lado, año a año, más de 200.000 alumnos rinden la Prueba de Selección Universitaria y en 2019, un total

de 346.25, (entre egresados de 2018 y de años anteriores) ingresaron a alguna Institución de Educación Superior. El Centro de Estudios del Mineduc (2018) informa que el 57% de ellos optó por universidades y el 43% ingresó a Centros de Formación Técnica o Institutos Profesionales. Las mismas fuentes y la investigación realizada por Tomás Larroucau en 2008, informan que aproximadamente un tercio de ellos desertará en primer año y “el 30,6% lo hará por razones vocacionales: después de poco tiempo, el joven siente desmotivación y desgano al intentar cumplir con lo que se propuso, por falta de interés y resonancia con lo que está haciendo” (Larroucau, 2008, p. 96). Así, una de las causas para la deserción de la educación superior tiene que ver con elecciones vocacionales desapegadas de la experiencia con el área de estudios escogida. Entonces, cabría preguntarse si este aumento explosivo en el acceso a la enseñanza superior va de la mano con una mayor y mejor preparación de los jóvenes para enfrentarla.

Nuestros jóvenes a los 17-18 años generalmente están desorientados, aún inmaduros y presionados por un sistema que los induce a tomar caminos, pero no les proporciona suficientes elementos de apoyo para discriminar qué es lo que realmente desean y cuáles de las opciones que se les presentan, son en verdad afines consigo mismos (Canales et al., 2016). A estas características, resumidamente se les denomina como “Inmadurez Vocacional” o “Inmadurez de la Identidad”. A continuación, un breve análisis de los factores que podrían explicar la falta de orientación vocacional de los jóvenes chilenos:

Tratamiento de la temática vocacional en la enseñanza media: Según el estudio de Gavilán & Labourdette en 2006, en Buenos Aires (Argentina) es posible observar que las escuelas clasificadas en los niveles socioeconómicos medio y alto poseen una serie de dispositivos de apoyo al estudiante en el ámbito vocacional, que son gestionados de manera autónoma, mientras que las instituciones de nivel socioeconómico bajo presentan escasas estrategias de apoyo debido a recursos materiales insuficientes para llevarlas a cabo. Y en Chile “en el ámbito de la política educativa y sus programas de intervención, dentro de las escuelas, en la temática

vocacional, mientras mayor vulnerabilidad educativa presentan los jóvenes, el sistema escolar ofrece menos respuestas” (citados por Quintana, 2014, p 9). Por otro lado, según estudio de Canales et al. (2016), del total de estudiantes que egresan de la Enseñanza Media año a año y postulan a alguna vacante en la educación superior, un 90% pertenecen a establecimientos públicos o subvencionados, que en promedio, son los de mayor vulnerabilidad y menores ingresos.

Déficits de la educación formal: Los contenidos curriculares y la forma de transmitirlos no suele despertar ni promover suficientemente el interés en los jóvenes por el conocimiento, descubrimiento y experimentación con ciertas materias y fenómenos como para continuar estudios superiores. Además, los alumnos carecen de suficientes experiencias y actividades extracurriculares, que les permitan desarrollar intereses alternativos a lo estrictamente curricular y poner a prueba otras competencias.

El rol de la familia y los adultos significativos: Otra posible razón para la falta de concreción de la identidad vocacional tiene que ver con la escasez de contacto y encuentros con personas que sirvan de referentes que pudieran orientar el proceso: en las familias de la sociedad moderna faltan espacios de diálogo con padres, abuelos u otros adultos significativos que puedan transmitir su experiencia y perspectiva. Al interior de muchas familias se transmite principal y sutilmente a los jóvenes el valor de “asegurar el futuro” con una carrera “que dé plata”, sin dar importancia al proceso personal involucrado en tales consideraciones.

Por otro lado, para Silva & Romero (2013), el sujeto juvenil actual, estaría construyendo una evaluación negativa de las oportunidades de roles disponibles en el presente y en el futuro, a partir de la observación del trabajo, cansancio y malestar contenido en el mundo adulto, lo que desemboca en una escasa valoración de la utilidad de estos roles para generar calidad de vida en las personas. Valenzuela (2012) agrega a esta descripción que “los jóvenes en sus propios discursos tras las movilizaciones estudiantiles en Chile en el 2011, plantean que su objetivo es

generar un sujeto que se rija por valores distintos a los imperantes, tales como la superación del individualismo, la competencia y la descomposición, generando de este modo transformaciones en sí mismos y construyendo nuevas formas de relacionarse” (citado en Quintana, 2014)

Cambios culturales: En Chile, y probablemente también en Latinoamérica actualmente, los jóvenes se encuentran en una etapa de transición compleja: un cambio desde un período más bien lineal y sincrónico con el mundo laboral y la constitución de una familia, hacia uno de carácter multifacético y menos estructurado, que se mueve con parámetros más inciertos, dentro de un mundo cada vez más cambiante, que se abre a nuevas ideologías, cuestiona el rol de la mujer y el hombre dentro de la pareja, la familia, el campo laboral y la sociedad en general. Así también se observan cambios tales como: mayor permanencia en el sistema educativo, la fragmentación de la experiencia laboral, la extensión del tiempo previo a la independencia económica, el aumento de la sensación de inseguridad general y la postergación de la toma de decisiones (Sepúlveda, 2006).

La era digital: Como producto de la tecnologización de la vida diaria, en la llamada “era digital”, se han instalado algunos valores como la inmediatez en la consecución de resultados, la desvalorización del esfuerzo, de la perseverancia y de los procesos lentos y/o reflexivos (como es precisamente el camino del autoconocimiento, que llevaría a la vocación).

Como consecuencia, resulta paradójico esperar que nuestros jóvenes se proyecten a largo plazo y/o en un futuro, cuando la mayor parte de sus actividades cotidianas se desarrollan en un contexto inmediatezista, donde lo que se desea se obtiene con relativa comodidad y facilidad, gracias a la tecnología, las comunicaciones y las redes sociales.

Por otro lado, estos medios proporcionan una cantidad infinita de información y modelos, en cuanto a “posibilidades de ser” y “formas de actuar” en la realidad externa, frente a los cuales no siempre el joven tiene los recursos para filtrar, digerir

o canalizar adecuadamente, y lo llevan a una falta de autenticidad que puede demorar largo tiempo en superar. Sobran horas de computador; faltan experiencias concretas en el mundo real; actividades extraprogramáticas en la escuela, como deporte, diálogo y debate, acción social, etc.

Contexto Social Cultural: Actualmente el “proyecto de vida”, asociado a una “identidad vocacional” puede resultar un concepto relativamente vago y hasta obsoleto, principalmente por dos razones:

- En nuestra cultura, cada vez más prevalece la percepción y el deseo de una actividad laboral como medio para la satisfacción de necesidades individuales y materiales, más que como una actividad significativa, con un valor propio, que sea motivo de esfuerzo y dedicación, como búsqueda de la realización personal y aporte a la sociedad.
- La sociedad posmoderna tiene como característica sobresaliente la conmoción provocada por el desempleo y la precarización de las situaciones de trabajo, según lo propone Robert Castel en su obra “Metamorfosis de la cuestión social”, y explica que “al multiplicarse la cantidad de personas desempleadas o con empleos precarios o intermitentes, el futuro empieza a percibirse como inestable, casi aleatorio” (Castel, 1997, p. 11). Entonces el lugar del trabajo ya no funciona como principal ordenador de la vida social, y como principal sostén de la identidad de las personas: hasta hace un tiempo atrás era esperable que, a través del trabajo u ocupación que se ejercía a lo largo de la vida, se fuera forjando naturalmente un proceso de identificación. Aunque no se origine *por vocación*, la profesión, el oficio o cualquier actividad que se desempeñe por un periodo prolongado, termina formando parte profunda de lo que el individuo considera como “propio”. Eso ya casi no es posible.
- Nuestros jóvenes están inmersos en una realidad social en plena transición, en cuanto al mundo académico y laboral, donde la relatividad del conocimiento y de los referentes para insertarse en el mundo adulto va en

aumento. Por su parte, ellos mismos son muy permeables a informaciones contundentes que llegan desde diferentes fuentes (internet en su mayoría), y no reflexionan demasiado acerca de sus propios intereses y valores personales, dejándose llevar por mitos que se transforman en presiones sociales. Ejemplos de ello, lo constituyen la sobrevaloración del ingreso a la universidad como único medio para “ser alguien en la vida”; la idea de que ganar mucho dinero a cualquier costo es la gran meta; o que lo importante para alcanzar una “buena vida” tiene que ver con la consecución de metas externas y no con el placer de realizar una actividad que sea coherente consigo mismo y los valores personales.

Características del adolescente: El sistema educacional da por hecho que un joven de 17-18 años (de éstos, se ha pasado doce sumergido en la educación formal de dudosa calidad) tendrá las herramientas, la información suficiente e incluso las ganas, para responder a la pregunta del “qué hacer en el futuro”. Sin embargo, en términos evolutivos, a esta edad no ha culminado la etapa de la adolescencia, por lo que desde la perspectiva psicológica no estarían las condiciones aún para una adecuada elección vocacional, sin importar las condiciones externas y biográficas.

Lo que sí es cierto y muy propio de la etapa del ciclo vital es la apertura y la curiosidad, la capacidad para cuestionar y pensar en mundos hipotéticos, la fantasía y los impulsos, el deseo de experimentar lo nuevo, son características que debieran impulsar hacia nuevos caminos. “¿Qué quiero hacer con mi vida a partir de ahora?” es una pregunta válida y necesaria durante la adolescencia. Imaginar, soñar, desear profundamente, proyectarse a futuro son actividades propias de la etapa juvenil, según la psicología del desarrollo y requieren dedicación de tiempo y una actitud lúcida de apertura hacia dentro para escucharse y hacia afuera para saber lo que entorno ofrece/demanda. Estas cualidades, teóricamente tan propias del joven, se ven interferidas y se contraponen en cierto modo, con un estilo de vida centrado en lo externo, poco reflexivo, donde prevalece la urgencia por la satisfacción de

necesidades. Sería deseable para el normal desarrollo, que la respuesta fuera apareciendo producto de un proceso lento, fluido, incluso “inconsciente”, de autoconocimiento, de conocimiento del entorno, y de la forma en que desearía vincularse a éste, donde hubiera participación y apoyo del entorno familiar, educacional y social, y con menos límites e incertidumbres.

En resumen, el contexto antes descrito resultaría poco favorable para la configuración de la identidad, y ésta se convierte en un proceso lento, tortuoso y lleno de incertidumbre. Como consecuencia, y como tan bien lo expone Rascovan, “lo vocacional como ‘deseo de hacer’, puede quedar encapsulado entonces, en el trabajo-empleo, entendido como actividad obligatoria a cambio de una remuneración. Si así ocurre, lo vocacional como forma de despliegue de la subjetividad queda atrapado en las formas que la sociedad ha generado o premoldeado. Lo vocacional, así entendido, se resume a ocupar los lugares determinados por la sociedad y no a construir o inventar lugares para habitar. Nuestra sociedad tecnológica y globalizada, desigual y excluyente, plantea el desafío de abrir nuevos surcos, nuevos recorridos. Asumir una identidad vocacional no puede seguir siendo pensada como una sobreadaptación en la que “ser alguien” está asociado a cumplir las expectativas de un sistema, que privilegia la acumulación de riqueza a cualquier precio y de cualquier manera. La contraparte son formas de autoexclusión, expresadas en jóvenes o adultos desalentados por la escasez del empleo y oportunidades, porque han renunciado a la búsqueda de un proyecto vital.

c) El rol de la Orientación Vocacional

La orientación vocacional, como campo disciplinar, surge como respuesta a las demandas sociales propias de una época y cultura capitalista e industrial, o sea, es un invento de la modernidad para ayudar a las personas que se preguntan por su hacer presente y sobretodo futuro (Rascovan, 2004). En nuestro país se practica principalmente dentro de los establecimientos educacionales y, se propone como

objetivo: “ayudar a una persona a lo largo de su proceso vital a desarrollar un concepto claro de sí mismo, a confrontarlo con la realidad y hacerlo realidad en el mundo del trabajo, eligiendo entre los caminos de preparación profesional que ofrece la Educación Superior” (Luis Esteban Canessa B. (2016), psicólogo e investigador chileno). Eso es lo que se entiende como ayudar al joven a desarrollar la “identidad vocacional”.

La revisión y antecedentes del concepto de “vocación” y el escenario social que hemos descrito, muestran que una práctica que promueva la construcción de la identidad vocacional, tal como se describe tradicionalmente sería, descontextualizada, inútil y hasta riesgosa, en el contexto actual. La orientación vocacional hoy en día debería tender a mostrar a los jóvenes la posibilidad de construir caminos abiertos al cambio; que no se amolden necesariamente a las estructuras de títulos y carreras, sino que se organice dinámicamente como una disposición a enfrentar y solucionar problemas.

4.- EL ANÁLISIS EXISTENCIAL

a) Definiciones

El Análisis Existencial (AE) se define como una psicoterapia fenomenológica y centrada en la persona, cuyo objetivo es orientar a la persona (mental y emocionalmente) para enfrentar experiencias libres, tomar decisiones auténticas y producir una forma de enfrentar la vida y el mundo de una forma realmente responsable (Längle A., 2004).. Esta mirada hunde sus raíces en la fenomenología de Husserl y las variadas fuentes de la filosofía existencial.

Concretamente, “una vida plena comienza cuando hay un consentimiento personal, cuando vivo aprobando la vida; no importa lo que haga, lo que importa es que de mí, brote un sí pleno y total” (Längle A., 2002) Lo que implica ser capaz de tomar posición respecto a lo que nos rodea, para así, poder decidir. En este proceso el

ser humano hace uso de su libertad y de su responsabilidad, potenciales humanos básicos que se ponen al servicio de su actuar, en la búsqueda de plenitud y sentido de la existencia. El A.E. como terapia, pretende ayudar a tomar posición, poder decidir y así poder actuar con consentimiento pleno, todo hacia el hallazgo de sentido.

Desde el punto de vista antropológico el AE, concibe la existencia como un entramado de cuatro dimensiones (Längle, 2002):

- Dimensión física/somática. Es la dimensión de lo fáctico, de todo lo que nos es dado y recibimos por el hecho de “ser”, la herencia. Se relaciona con el hecho básico de *estar aquí*.

- Dimensión psíquica/emocional: Es la dimensión por la que nos es permitido *vivenciar que estamos aquí*, lo cual ocurre mediante el encuentro con valores.

- Dimensión Personal: Lo “personal” solo puede ser en referencia a “lo otro”, la existencia de la otredad, exige delimitación y lo dispone al encuentro. Es la dimensión de la toma de posición personal, la libertad y la decisión.

- Dimensión Espiritual: Es la dimensión de la autotranscendencia, el plano del obrar. Dentro de ella se encuentra el sentido, la fuerza que me llama, me convoca, me dice que algo es bueno y coherente conmigo y le da forma al *actuar* en el mundo. Pertenece a la actitud propia de la cualidad de trascendencia del ser humano.

Así, el vivir con aprobación se expresa en cada una de estas dimensiones, de la siguiente manera (Längle, 2002):

- 1.- Sí a Ser en el mundo
- 2.- Sí a la Vida, al hecho de vivir
- 3.- Sí a Mí mismo, como persona
- 4.- Sí a la posibilidad de llegar a ser, en un contexto de sentido

Si en alguna de estas dimensiones, se debilitara la aprobación, y/o se interrumpe el diálogo, quedaremos expuestos a experimentar inseguridad, temor, desgano o nostalgia, el dolor de la soledad o el vacío interior.

De este entramado de dimensiones, surge el planteamiento central del A.E. propuesto por Längle: las cuatro condiciones fundamentales para el logro de una existencia plena, que movilizan las intenciones y el actuar del ser humano en el mundo, por lo que se entienden también como “motivaciones de la existencia”.

b) Las cuatro Motivaciones Fundamentales de la Existencia (4MF)

La Primera Motivación Fundamental (1ªMF): Se refiere al hecho de “poder ser” en el mundo. El “poder ser” es el fundamento de toda motivación humana. “Yo soy” es un hecho aparentemente sencillo y dado, pero ¿puedo ser?. La firmeza de una estructura básica es necesaria para que “poder ser” sea posible, y para ello es necesario contar con tres condiciones externas:

Espacio: La posibilidad de ocupar un lugar. El espacio más próximo y referente interno del “yo soy” es el propio cuerpo. Este proporciona la sensación básica de poder, además de ser un lugar propio que la persona habita. Se trata de percibir que ocupo un “lugar” (interno y externo) provisto de un mínimo de seguridad y carente de amenazas.

Protección: Tiene que ver con tener la experiencia de amparo, del sentirse aceptado. Es esperable que recibamos esto de nuestras relaciones familiares, en especial al comienzo de la vida. Esto me permite saber que no soy amenazante para otros (por lo tanto tampoco lo soy para mí) y así contar con un piso interno de autoaceptación sobre la cual “puedo ser”

Sostén: El sostén puede venir, como primera fuente, del propio cuerpo que me contiene y sostiene, también de mi propia fuerza y capacidades, del mundo externo (normas, orden, la propia casa, etc.) o de contenidos espirituales como la fe, por ejemplo. Se trata al final, de la percepción de que cuento con algo fuerte, firme y resistente, en relación a lo cual puedo abandonarme y “dejarme ser”. Produce tranquilidad y confianza.

La actividad interna necesaria para “poder ser” es la percepción y consecuente *aceptación* de los hechos del mundo así como son. Ello implica una apertura a “dejar

ser”, permitir que lo otro, tal como es, forme parte de mi realidad. Si no es posible esto último, es necesario tener la fuerza para soportar (lo que no se puede aceptar).

Si las condiciones externas no hacen posible la aceptación, el ser se siente amenazado y puede experimentar inquietud, inseguridad, angustia y/o miedo. De estos sentimientos intentará protegerse, a través de las “reacciones de coping”, y probablemente la primera reacción inconsciente será de *huida*, como la manera más elemental de mantenerse a salvo. La reacción de *lucha* contra aquello que se percibe como amenazante es una segunda posibilidad, si la anterior no resulta. La tercera opción es el *odio*, como forma de agresión, cuya finalidad es la aniquilación del enemigo que amenaza la supervivencia; y la cuarta posibilidad es la *parálisis o sumisión*.

La manera de salir de estas reacciones emocionales y conductuales de defensa contra la vivencia de amenaza del ser, es recurrir a la *percepción*; se trata de poder objetivar los hechos tal como son, y tomar conciencia de propios recursos para sostener la realidad y aceptar las cosas como son. Finalmente, cuando se dan las condiciones suficientes para percibir el poder ser, es posible vivenciar la *confianza*

El tema del “poder ser” de la primera MF nos remite, desde un punto de vista antropológico, a la dimensión somática, sin embargo también se entrama con la dimensión psíquica, ya que su trasfondo más profundo tiene que ver con la Confianza Fundamental, que corresponde al sentimiento de que siempre hay algo que permanece y me sostiene, porque siempre estará allí, aun cuando esté muerto. Es la vivencia subjetiva de que aun sin mí, siempre hay un “fondo”, el Fundamento del Ser. Entonces también se trata de un acto “psicológico” de confiar más allá de lo meramente fáctico.

La Segunda Motivación Fundamental (2ªMF): Se refiere al encuentro con el valor de la vida, a través de un punto inicial que es el “gustar vivir”. No basta con poder ser y estar en el mundo, también es necesario vivenciar el gusto por ello, eso es lo que nos hace fluir y entrar en movimiento, características propias de la vida. Será

el hallazgo de *valores* en la vida, lo que movilice sentimientos, ganas de vivir y conductas de acercamiento. Dicho de otra manera, lo que hacemos con gusto, fortalece nuestra relación con la vida.

En una persona que se dedica principalmente a actividades que no le agradan (“por deber”, por ejemplo), donde escasea el disfrutar o faltan relaciones significativas, el acceso a la vida ha sido impedido y ello conduce a una vivencia de “pérdida de vida”, y puede acompañarse de sensaciones de desgano, apatía, nostalgia e incluso depresión. También como en la 1ªMF, aparecen las reacciones de coping, en un intento inconsciente de protegerse de ello. Lo primero y más automático es el *retraimiento*, un movimiento hacia el interior. Si este movimiento no alivia, surge el *activismo*, es decir, el exceso de esfuerzo y perfección, para cubrir con actividad la sensación de desagrado. La tercera posibilidad es la *rabia* y agresión, dirigida hacia quien se le responsabiliza por la pérdida de relación y de vida, intentando así, “despertar la vida” en el otro. La última reacción posible, si las demás no funcionan, es la *resignación* o el *agotamiento*.

Cuando hay pérdida de vida, la manera de elaborar y superar el dolor expresado en las reacciones de coping, y reencontrarse con la relaciones y con la vida, es la actividad personal de *acercamiento* a aquellas cosas o seres de lo cotidiano que movilicen sentimientos, por los que vuelva a entrar el gusto por la vida.

Existen tres condiciones para que el acercamiento y gusto por la vida pueda ocurrir:

Cercanía: Permitirse ser tocado, un movimiento interno desde donde surgen los sentimientos. Dicho de otra manera, todo sentimiento es la expresión de un “toque” que fue posible gracias a la cercanía.

Tiempo: Es necesario para que lo valioso se manifieste. Todo sentimiento y relación requieren dedicación de tiempo para que se desplieguen y se enriquezcan. Aquello en lo que espontáneamente se invierte el tiempo, aparece como lo más valioso para la persona.

Relación: Es un fenómeno de cercanía que se establece automáticamente cuando estamos en contacto. Todo aquello que aparece en nuestro mundo circundante es

objeto de relación. Para que haya acercamiento es necesario exponerse a ello y dejar ser esa relación. Es el primer paso para que eso se vuelva significativo y poder dedicarnos a ello.

El trasfondo profundo de la 2ªMF es el Valor Fundamental, es la fuente de donde surgen otros valores, es el valor que asignamos a la vida misma, responde a la pregunta: “¿es bueno que yo viva?”. La respuesta llega por medio de la apertura fenomenológica, y la entrega a través de un sentimiento profundo. Si es positiva, nos abriremos a todo lo que la vida nos ofrece y se hará posible la vivencia de otros valores. En cambio, si desprecio la vida, nada de lo del mundo que salga a mi paso, para una potencial relación, tendrá valor para mí. El componente subjetivo del Valor Fundamental es la Relación Fundamental, que se refiere a la relación más profunda, emocionalmente percibida respecto de la propia vida. Se traduce en la pregunta “¿me gusta vivir?”. La respuesta (así como para el VF), aparece como un sentimiento profundo de afirmación o negación, un sentimiento vital, que se evidencia en la disposición y capacidad de relación en el que se basan todas las demás relaciones.

La Tercera Motivación Fundamental (3ªMF): Dice relación con la individualidad y el valor de ser-uno-mismo. La 3ªMF contiene el “sí” a mí mismo, donde se requiere de mi participación activa, no solo delimitándome y tomando una posición sino que también, tomando en cuenta a los demás y encontrándome con ellos. Porque, el tomarme yo como valioso y con derecho a ser como soy, implica la existencia de lo público, aquello que no soy yo y que debe ser considerado para la delimitación y el encuentro, dos caras de la misma moneda y conceptos centrales en la respuesta a la pregunta con que nos interpela la 3ªMF: “¿me permito/es permitido ser como soy?”

Se trata de ser sí-mismo, a través de la función del “yo”, que es capaz de relacionarse, referirse, de estructurar contenidos e integrarlos a otras fuerzas del ser humano.–Para la formación del yo y poder configurarse un sí-mismo, son

necesarias ciertas condiciones en el trato con el mundo, particularmente durante la infancia. Estas condiciones son:

Consideración: Recibir consideración es ser tomado en cuenta, que sean respetados mis límites, no ser pasado por alto. Es un modo de encuentro donde se respeta lo propio del otro. La consideración vivenciada permite que también se desarrolle la “auto-consideración”.

Trato justo: No basta con ser visto. Ser tratado con justicia significa que se me vea en mi valor como persona y significar algo para el otro y, por otro lado que eso sea equivalente a lo que siento yo que es justo y merezco.

Aprecio: Se refiere a que otras personas emitan un juicio, acerca de lo que ven en mí, que tengan una opinión y tomen posición frente a mí, porque han visto mi esencia y singularidad. Eso tiene que ver con el respeto.

Cuando no han estado presentes estas condiciones, nos sentimos primariamente pasados a llevar, maltratados y no queridos. Luego, aparecen sensaciones de intranquilidad, vacío, vulnerabilidad, de estar perdido. Como consecuencia, surgirán inconscientemente, las conductas de protección (reacciones de coping) del sí mismo. La más elemental en este caso, será la opción de *tomar distancia* (de otros y/o de sí mismo) como una manera de “escondarse”. En segundo lugar, la opción es *sobreactuar* o exagerar, llamar la atención o un exceso de delimitación”. Como tercera opción, si las demás no lograron alivio del dolor, es el *fastidio* (autocastigo) o *la ira* (contra el otro), como formas de agresión para parar con lo que se siente como maltrato o injusticia. La cuarta y última posibilidad es la *disociación*, física o psíquica, como manera de separarse del dolor.

Para salir del estado “reactivo” y participar más activamente del proceso y así poder ir hacia la recuperación del sí mismo, debe ponerse en marcha la actividad personal de la *contemplación* (poner atención) y *aprecio*, que dan lugar a las tres actividades internas específicas para la formación del yo:

- Autodistanciamiento y autopercepción: Mirarse a sí mismo, retirándose momentáneamente de la relación con lo externo, para poder ver lo propio y los propios límites. Con ello se logra una *delimitación y autoimagen*.
- Tomarse en serio: Significa acercarse a sí mismo, entrar en relación íntima consigo, sentirse fenomenológicamente en un diálogo interno para conectar con el sentimiento “soy importante para mí”. Lo que se logra con esto es una correspondencia consigo mismo, coherencia interna que se llama *autenticidad*.
- Juzgarse a si mismo: Tener una opinión acerca de sí mismo y de lo que sé de mí y tomar posición, para llegar a la vivencia de *autoridad*, es decir, se trata de ser dueño y legítimo “autor” de las propias decisiones y acciones.

El fin último de la 3ªMF es el logro de la *autoestima*, o encuentro con el valor de sí mismo, corresponde a la vivencia de que “lo mío es correcto”. Aquí converge la formación del yo y el encuentro del sí mismo, y para ello son necesarias las mismas condiciones internas y externas antes descritas.

La dimensión más profunda de la 3ªMF, es la *persona*, una fuerza espiritual, desde donde mana lo esencial del ser humano, impulsora y portadora de los procesos mentales, que guía los pasos del yo, que es quien actúa en el mundo en su representación. La forma de relacionarse de la *persona* con el mundo, mediada por la capacidad procesal e integradora del yo, equivale al *sí mismo*, definido como “el conjunto de representaciones creadas por el yo, de lo propio en el mundo, a partir de lo cual la persona se vuelve ella misma y se puede comprender ella misma” (Längle, 1997 p. 147). Para que el yo cumpla bien su función y el sí-mismo pueda sostenerse, las condiciones externas y la actividad personal juegan un rol importante.

La Cuarta Motivación Fundamental (4ª MF): Se refiere a “vivir/actuar con sentido”, es decir la pregunta a ser respondida es ¿para qué es bueno que yo esté aquí?, ¿qué se requiere de mí?, con mi posibilidad de ser, con mis sentimientos y mi autenticidad: ¿para qué estoy llamado en el mundo? ¿cual puede ser mi aporte?.

Se trata entonces de la “trascendencia”: porque comienza a ser visible el contexto mayor dentro del cual las propias acciones afectarán de cierta manera al mundo¹.

Estamos inevitablemente conectados al mundo, pertenecemos a un contexto superior, con el que dialogamos y en el que influimos. Poder intervenir, es nuestra decisión. Solo es necesario saber escuchar cuando se es interpelado y las 3MF se preparan para ello. Además, se requiere poner en marcha el gran recurso que permitirá plasmar decisiones en acciones: la voluntad, a través de la cual, la persona logra insertarse en la existencia. Es en la voluntad que se resume qué y cuánto **puede, quiere, le está permitido, y debe** la persona hacer. Así ocurre el “hallazgo de sentido”.

Se puede decir, resumidamente que la 4ªMF, se trata de:

- A. El futuro y el devenir
- B. Un contexto
- C. Acciones concretas

Cuando las 3MF no están consolidadas, no es posible resistir el continuo llamado del mundo, éste agobia con sus exigencias y se puede perder el sentido:

- Se pierde poder (1ªMF)
- Se pierde el gusto, el sentir valores (2ª MF)
- Nos volvemos ajenos (3ªMF)

Cuando el hallazgo de sentido es impedido, se puede llegar a un patrón general de funcionamiento de *difusión existencial*, es decir un “escurrirse”, la existencia se vuelve inasible, indeterminada, no se toman acciones, se siente vacío, aburrimiento, desinterés. Además, se presentarán reacciones de coping propias de la MF que se encuentre afectada.

¹ “Mundo” no se refiere aquí a “mundo=globo terráqueo”, sino a “mi mundo”: mi contexto, mi familia, relaciones, trabajo, etc.

Las reacciones de protección propias de la 4ªMF son conductas básicamente evitativas, superficialidad en las relaciones, un comportamiento “transitorio”, sin compromiso. Si esto no es suficiente para aliviar la falta de sentido, surgirá un activismo, reflejado en excesos de consumo, ya sea, alcohol u otras drogas, o pueden aparecer otras conductas generadoras de “sucedáneos de sentido”. La agresión también es aquí una opción de protección, para sustraerse del vacío y de la vivencia de sustituto, a través de la indignación, el sarcasmo, cinismo, etc. Finalmente, si nada calma el vacío, están la pasividad y la desesperanza, como últimos recursos, para anestesiarlo.

La actividad personal de la 4ªMF, que permite llegar actuar y vivir con sentido, es la *lucha por el sentido*; es decir, el intento por hacer cualquier cosa decididamente, para luego evaluar si verdaderamente tiene o no sentido para mi. Una forma al principio un poco forzada, pero que puede llevar, a través de una acción concreta, a un primer contacto con un contexto más amplio, que antes no se veía posible. Para lograrlo se requiere previamente ponerse en sintonía con aquello que es requerido ahora, observar, explorar; para luego simplemente tatuar con decisión.

Las condiciones necesarias para el *hallazgo de sentido* pueda ocurrir son:

Contexto estructural e integración contextual. Una decisión/acción con sentido siempre está unida a un contexto mayor. Si esto no está dado, no hay posibilidad de que las acciones se vivan plenas de sentido.

Campo de valores: Que las acciones desplegadas sean orientadas por valores personales significativos, porque la base para el hallazgo de sentido es el ser interpelado por valores. Esto contiene un llamado a la “entrega” y despierta la productividad, al ver donde se puede aportar algo para el mejoramiento del mundo o para la ganancia propia. Solo aquello que es valioso, puede ser significativo y pleno de sentido.

Los valores pueden ser: *Vivenciales*, cuando se trata de gustos, preferencias, de aquello que otorga placer o alegría; tienen que ver con “recibir”. *Creativos*, cuando

se trata de algo fabricado o realizado por mí, una obra material o un gesto/acto; tienen que ver con dar. *Actitudinales*, cuando ya no quedan valores en el mundo para vivenciar y no es posible cambiar esa situación, el único sentido posible es encontrarlo en el propio sufrimiento. Aquí se trata de la conservación de la “dignidad”.

En el valor actitudinal, se muestra el mayor contexto, la dimensión más íntima del ser humano. En el aspecto más profundo de 4ªMF, está contenida la comprensión del mundo, el Sentido Ontológico.

Valor en el futuro. El contenido de las acciones tienen proyección no solo en un contexto mayor, si no también en la proyección en el futuro, de un bien mayor; un valor que se encuentra por delante y que le da un sentido al actuar de hoy.

Resumiendo, el Análisis Existencial de Längle, está definido como un método psicoterapéutico, que busca que la persona alcance una vida plena, con aprobación personal y sentido. Se fundamenta en una definición antropológica del ser humano, que relaciona con conceptos filosóficos existenciales. De ahí se desprende la teoría de las motivaciones y fundamentos de la existencia, que incorpora conceptos como voluntad, libertad, trascendencia, responsabilidad y la dimensión espiritual, logrando una descripción profunda de las condiciones bajo las cuales se despliega (la existencia) el ser-en-el mundo.

5.- APLICACIÓN DEL ANÁLISIS EXISTENCIAL EN LA ORIENTACIÓN VOCACIONAL

a) Los conceptos de la Psicología Vocacional y su relación con el AE

Algunas de las definiciones de “vocación” antes comentadas establecen que, ésta tomará forma a partir de las experiencias vividas, en paralelo al proceso de identidad personal, durante la transición de la niñez a la juventud, y que una vez “madura”,

permitirá al joven ir desplegando acciones respecto a su futuro, que sean coherentes con su interioridad. Algunas definiciones incluso no tan “modernas” como la de Super (1957) cuestionan un concepto tan estático para describir el desarrollo vocacional y defienden el dinamismo del proceso. Particularmente, Sergio Rascovan (2004), alude a la posibilidad de que la vocación esté en permanente desarrollo.

Por otro lado, para Alfried Längle (2018) el logro más importante del desarrollo humano es el “ser persona” (en contraste con el “ser adulto” de las teorías psicológicas tradicionales), lo que corresponde a una vida con aprobación interna, es decir una existencia plena. Entonces, para comprender el proceso de desarrollo no basta con distinguir hitos o etapas específicas, ya que se trata de un proceso global de desenvolvimiento de la persona, en sus diferentes facetas, e involucra simultáneamente a las cuatro condiciones fundamentales de la existencia. Es un proceso que no se detiene nunca durante la vida porque el ser humano es siempre dialogante consigo mismo y su realidad, movido por su voluntad y responsable por sus decisiones y acciones en el camino de la búsqueda de sentido. Un concepto existencial que atraviesa toda la teoría del AE es que “el ser humano está en un fluir continuo, de transformación y desarrollo y el mundo en el que está inmerso también es así.” (Längle A., 2015, p. 1)

La profundidad teórica en la descripción y comprensión del ser humano del AE es una apreciable herramienta, como marco referencial para quienes trabajamos con adolescentes y jóvenes, en el área de la psicología vocacional. En la descripción de las 4 MF se nos revela cada uno de los procesos y condiciones necesarias para que un joven vaya desarrollando una manera particular de situarse en relación a sí mismo y su entorno y desde ahí, tomar decisiones coherentes consigo mismo, para luego movilizarse a recorrer los caminos y ocupar los lugares a los que se sienta llamado en el mundo.

El AE, es un aporte a la Psicología Vocacional, aportando fundamentos teóricos que permiten reformular el concepto *vocación*, como algo que está lejos de ser una

certeza estática, con la que los jóvenes puedan o deban contar como herramienta segura para tomar decisiones definitivas con sus vidas a los 17 o 18 años.

La vocación/identidad vocacional, estaría enmarcada en la 3ªMF, porque tiene que ver con proceso de descubrir y saber de qué se trata “ser yo”, de lo que es afín con mi persona, de lo que me identifica y quiero para mi vida; de tal manera que deriva del *sí-mismo*. Este camino de delimitación hacia lo vocacional incluiría la participación de las primeras 3MF, y una relación dialógica y permanente con el mundo. De esta manera se irán cristalizando tomas de posición y pequeñas decisiones acerca de “aquello por lo que me la quiero jugar ahora y para el futuro”, “hacia dónde quiero ir con mis acciones en esta vida”, todo lo que me orienta finalmente hacia el “sentido”. Por lo que la vocación, como concepto y vivencia está también en el ámbito de la 4ªMF. Mediante la “decisión vocacional”, se puede decir que una vocación podrá traducirse en acciones concretas en el mundo, en cuyo caso el joven se orientará al futuro, con un sentido (4ªMF). Actuar en el mundo según la propia vocación, sería vivir con aprobación interna y, por lo tanto, acceder a la existencia plena.

La *persona* habla desde lo profundo para dar forma a la vocación, como un permanente fluir y devenir. Al *yo* le corresponde escuchar, integrará con la información del mundo, e irá decidiendo (*decisión vocacional*). El concepto de *identidad* de las teorías psicológicas tradicionales equivale al *sí mismo* del AE: “referencias del mundo con las cuales uno se identifica”.... “lo que siento del mundo, que me es propio,”.....”aquello en lo que me reconozco y me define....”conjunto de identificaciones” (Längle, 1997 p. 146-147)

Finalmente, el objetivo general de la “orientación vocacional” deberá consistir en acompañar al joven en este período de transición, proporcionando condiciones de espacio, tiempo, y ayudarlo a ejercitar el diálogo consigo mismo y con el mundo, y así, la reflexión, la imaginación, la fantasía, como herramientas para ir visualizando un camino, en base al cual pueda tomar alguna decisión. Respecto a este punto, me referiré más en detalle más adelante, con la ilustración de un caso.

b) El modelo de las Cuatro Motivaciones Fundamentales y su relación con el proceso de Decisión Vocacional

En concreto, cuando nuestros jóvenes finalizan su enseñanza escolar, se abren al futuro y se preguntan qué hacer con él, ahora que lo tienen en sus manos. La respuesta, que se denomina “decisión vocacional” es, para la mayoría de ellos, la primera oportunidad de sus vidas que se dirigen de manera consciente, hacia un camino. Lo esperable y deseable es que este camino les permita plasmar lo que verdaderamente piensan y sienten acerca de sí mismos y lo que desean para sus vidas, es decir, que sea el comienzo de una vida plenamente vivida, con aprobación personal. Este trascendente y delicado momento de la vida del joven, puede ser efectivamente tratado e iluminado, por quienes cumplan con el rol de asesores u “orientadores”, siguiendo la línea de los conceptos y la metodología analítico-existencial.

Consideramos que cada una de las 4MF, a través de las cuales le damos el sí a la existencia, actúa como condición para que el joven pueda tomar una decisión plena de sentido. ¿De qué manera actúan las 4MF en este caso?

La 1ª MF. “Yo puedo ser y estar”. Así como las cosas están dadas, ¿puedo ser-en el-mundo?. La vivencia que reportan algunos jóvenes en el periodo de finalización de la vida escolar es de “abismo”. Y no es para menos: el cambio de vida les resulta a veces insoportable porque despierta temores diversos: a perder a los amigos, a que sea todo demasiado difícil, a no estar a la altura de lo que se espera de ellos, a no tener habilidades académicas suficientes para la Universidad, o a no poder encontrar un lugar para ellos ahí afuera (del colegio), o simplemente al fracaso. Incluso experimentar un hecho tan simple como es transitar- de un año a otro- de un mundo normado y estructurado por los horarios y deberes escolares, a una vida ya sin pautas externas definidas, donde cada acción depende sólo de sí mismo, suele ser motivo de ansiedad o gran incertidumbre en lo cotidiano. Aceptar los hechos del mundo como son (nivel fáctico) y aceptarse a sí mismo, permite tener una sensación básica de confianza en que “yo puedo ser”, pero eso es una tarea

difícil cuando percibo que mi mundo cambia tan drásticamente y no me conozco o no siento preparado.

Para tomar una decisión (vocacional en este caso) se requiere percibir que se cuenta con un “piso”, o sea, un repertorio mínimo de recursos y capacidades para hacer frente a la situación y, por otro lado, ser capaz de soportar la incertidumbre del futuro, Tener en consideración estos aspectos sería un primer paso en la disminución del temor y la inquietud, al generar una base de confianza para correr los riesgos que sean necesarios en la toma de decisiones. En la práctica, vemos que el conocimiento que tienen los jóvenes acerca de sus habilidades y recursos personales para enfrentar el futuro, ya sea una carrera universitaria o simplemente para desenvolverse fuera la rutina escolar, es escaso o fragmentado, lo que genera confusión y ansiedad.

El trabajo con esta 1ªMF estaría orientado a que el joven se contacte con sus capacidades, recursos, también limitaciones internas y externas; develar temores y comprender su origen, despejar mitos acerca de sí mismo y de la realidad a la que se enfrentará. Y en resumen, poder responder a la pregunta vocacional/existencial: “¿En qué consisten mis recursos y limitaciones internas y externas para que me sea posible vivir mi vida partir de ahora, y mirando hacia el futuro?” Existencialmente hablando, “¿puedo ser y estar en el mundo?”

La 2ª MF: “Me gusta vivir”. La historia de vida de los escolares, especialmente los de menores recursos, suele ser pobre en cuanto a la cantidad y variedad de experiencias que les reportan “gusto por la vida”, ya que han tenido escasas actividades extraprogramáticas en la escuela y situaciones familiares y personales empobrecidas, también fuera de ella. Por otro lado, en sectores de mayores ingresos y/o con un mayor acceso a la tecnología también encontramos jóvenes que pasan casi el 100% de su tiempo libre conectados a redes sociales y videojuegos. En ambas realidades, se da que las expectativas de sí mismos en relación al futuro, carecen de una reflexión personal y las decisiones distan de ser “vocacionales” porque no ha habido oportunidades para tales cuestionamientos. La

relación y el contacto con otros significativos: personas, naturaleza, actividades artísticas o deportivas, le permitiría saber de sí mismos, qué los conmueve o gratifica, qué es lo que despierta su interés y les provoca las ganas de “hacer algo al respecto”. El descubrimiento y la vivencia de valores sería un medio para vislumbrar aquello en lo que el joven quiere usar el tiempo, ahora que no estará determinado por el sistema escolar. En síntesis, lo que se vaya vivenciando como positivo, a partir de una relación cercana con el mundo de afuera, y que surge desde lo más subjetivo, será un valor personal que podrá llegar a plasmarse en alguna acción con sentido. Por mencionar algunos ejemplos, cuidar la naturaleza, ayudar a los demás, hablar muchos idiomas, emprender un negocio, hacer investigación científica, viajar por el mundo, cantar, etc.

Para asesorar en la decisión vocacional desde la 2ªMF se inducirá al joven a evocar del pasado sus experiencias placenteras y a explorar y sentir fenomenológicamente qué actividades, situaciones o temáticas de la vida en general lo conmueven, lo atraen.

Trabajar con la 2ªMF permite ampliar su repertorio de posibilidades de vivir la vida y responder la pregunta vocacional/existencial “¿Qué es aquello que es tan valioso para mí, por lo que quisiera esforzarme y dedicar tiempo ahora y en el futuro?”; “¿a través de qué actividades puedo sentir que me gusta vivir?”

La 3ªMF: “Me permito/está permitido ser como soy?”. El “poder ser sí mismo” es el tema de esta MF. El tema guarda alguna relación con el logro de “identidad”, un signo de “madurez” para la psicología del desarrollo, que para el AE no es más que un “volverse sí mismo” o la “toma de posición resultante de un proceso de identificaciones y diferenciaciones de los otros” (Längle,. 2007, p.136-138). Pero es la definición de *sí-mismo*, la que se acerca más a la “vocación”, porque incluye al yo y un “vivenciarse” tal como soy para llegar a la autoestima.

La identidad vocacional/vocación equivale en el AE, entonces al conocimiento integrado que llega a tener el joven acerca de sus habilidades, intereses, valores,

creencias y que le permiten proyectarse hacia acciones concretas hacia el futuro. Esta autodelimitación incluye discriminar aquello del mundo que le corresponde o a lo que quisiera acceder. Entonces el primer paso del trabajo terapéutico con esta MF será ir reconociendo lo que “no va conmigo”, para llegar a definir lo que verdaderamente es esencial, único y, por tanto, propio de la persona, en cuanto a su futuro quehacer en el mundo.

Asimismo, el fortalecimiento del yo y el desarrollo de la autoestima son necesarios para experimentar la vocación como parte del sí-mismo, a través de lo cual será posible el desenvolvimiento de la persona. Una consecuencia importante de este proceso será, por ejemplo, que el joven no se confunda ni angustie ante el bombardeo de estímulos e información en los medios y redes sociales; que no sucumba ante exigencias, presiones y expectativas sociales y familiares. Así, situándose desde un lugar propio, es decir, tomando posición personal, logrará una “decisión vocacional” con menos titubeos y con convicción, una decisión libre de la cual pueda responsabilizarse, la que, a la vez, queda abierta y permeada por el movimiento de las circunstancias biográficas presentes y futuras. El trabajo con la 3ªMF nos permite responder a la pregunta vocacional/existencial “¿Conozco y aprecio lo suficiente de mí, como para permitirme decidir libremente, en relación a mi futuro?”

Entonces, la decisión o elección vocacional no será una sola y para siempre. Lo importante es que las elecciones estén impregnadas por valores y convicciones acerca de sí mismo, y se encuentre sentido en el propio actuar al hacerlo en referencia a un contexto mayor.

Elegir un camino vocacional, concretamente significa, decidir a qué dedicar el tiempo, ahora que se dispone de él, al no estar inserto en el sistema educativo formal. Dar una respuesta existencial, es decir responsable, con pleno sentido y aprobación personal, requiere de un ejercicio de autodistanciamiento para dejarse interpelar interna y externamente y así poder discriminar las expectativas personales, las expectativas de los demás, mandatos del superyó, demandas

internas; focalizarse en lo que me mueve, que aparece como valioso, en medio de todas las interpelaciones. Ir precisando estas respuestas permite ir dejando fuera del marco de las acciones y decisiones temas como el esfuerzo y el miedo, el fracaso, la desesperanza, que son fuerzas antagónicas al paso a la acción y a la vez muy propias de los adolescentes.

El trabajo terapéutico de la 4ªMF será la última fase de una Consejería Vocacional y estará orientado a la decisión y ejecución de acciones concretas a través de las cuales se plasmen las convicciones y tomas de posición que van emergiendo en el proceso. Seguramente un trabajo paralelo en el fortalecimiento de la voluntad será necesario, por tratarse del principal recurso existencial, donde convergen todas las demás capacidades requeridas para la acción. Aquí se trata de que el joven pueda plasmar la vocación en acciones con sentido, donde confluyen de manera armónica el quehacer cotidiano (académico, laboral, etc.), con los valores personales trascendentes.

Las preguntas vocacional/existenciales que se responden en esta MF son “¿para qué es bueno que yo tome este camino?”, “Si mis pasos se dirigen hacia allá, ¿que habrá de bueno para mi y para otros?” “¿A qué debo poner mi vida en servicio para que sea buena en el mundo?”

En síntesis, con el adecuado despliegue de las 4MF a lo largo de la biografía y/o con ayuda de la consejería vocacional, el joven podría vivenciar y vivenciarse libremente para tomar una decisión con aprobación personal y enfrentar su futuro como protagonista y responsablemente. En lenguaje, de la psicología vocacional, sería alcanzar “madurez vocacional”.

6.- APLICACIÓN CLÍNICA

Según la metodología de trabajo del AE, la asesoría vocacional, debiera desarrollarse en un formato de consejería, que equivale a la “Consultoría Existencial“, pudiendo derivar en “Psicoterapia“, dependiendo de la profundidad y el origen de la temática vocacional que traiga el consultante. Por definición, la Consultoría es un espacio de facilitación para sacar a la luz los recursos personales existenciales, que el consultante posee, en relación a las 4 MF, para que pueda tomar posición y llegar a una decisión final. En ambos casos, el abordaje fenomenológico es esencial, la actitud e intervenciones del terapeuta será comprensiva, y facilitarán el contacto del joven con sus propias vivencias, para ir descubriendo por sí mismo lo que le corresponda respecto a sus capacidades, intereses, valores, transitando hacia el conocimiento de su persona profunda, en un íntimo diálogo consigo mismo, su biografía y su entorno, que le permitan ir tomando posición y finalmente plasmar el proceso en una decisión vocacional libre y con aprobación personal, con coherencia entre sí mismo y lo posibilitado y requerido por su entorno, es decir “una decisión con sentido”.

A continuación, relatamos el caso de una joven que consulta por síntomas clínicos y dificultades en las cuatro MF, que se entretajan con su confusión vocacional. Por lo tanto, el tema vocacional se resuelve como una consecuencia del tratamiento psicoterapéutico.

a) El caso de Josefina

Josefina tiene 20 años, estudia Trabajo Social. Y consulta faltando dos meses para finalizar su primer año académico en la universidad. Es una joven atractiva y de aspecto muy cuidado; su postura corporal tensa e inquieta, denota cierta incomodidad y timidez, sobre todo en las primeras sesiones y frente a ciertos temas que no ha abierto antes con nadie.

Consulta porque sufre episodios agudos de angustia, dos o más veces al día, hace más de dos semanas. Al principio los atribuyó a la presión del estudio y el cansancio de fin de año, pero luego, habiendo ya culminado un intenso periodo de trabajos y certámenes, sigue sintiéndose muy mal. Al ampliar el motivo de consulta, expresa sentirse deprimida, desorientada y sin claridad acerca de su futuro. A pesar de haber estado muy entusiasmada al decidir ingresar, se ha sentido a disgusto todo el año con la carrera y la Universidad. Se queja de que le ha costado mucho hacer amigos, y de que los paros estudiantiles han prolongado demasiado el segundo semestre, de tal manera que se han visto desplazados los planes para las vacaciones de la familia. Ya no tiene ganas de levantarse para ir a clases: lo logra con mucho esfuerzo y lo pasa mal todo el día. Está casi decidida a abandonar la universidad para postular a otra cosa el siguiente año. Sin embargo, ha “vitrineado” algunas opciones que le interesarían, y no se siente segura de ninguna; tiene mucho temor de volver a equivocarse. Avergonzada, confiesa que “me estoy dando cuenta que a lo mejor el problema no es mi carrera, ni mis compañeros, ni la U, sino que el problema quizá soy yo, que siempre he sido tan insegura”.

Desde la primera entrevista reconoce que ella optó por esta carrera “humanista” porque siempre encontró que “lo científico” (que le gustaba más) era “demasiado difícil”, aún habiendo tenido buenas calificaciones en esas asignaturas durante la Enseñanza Media. Ella dice que no se tiene fe, que las “carreras difíciles” no son para ella. Por otro lado, durante este año, a pesar de estar en una “carrera fácil”, dice que se siente menos inteligente que sus compañeros, aunque a ella le va mejor que a la mayoría de ellos. La sensación de ser “menos inteligente” se da principalmente en las situaciones sociales: “nunca sé qué decir en una conversación, no tengo opinión de las cosas, y si la tengo, nunca me atrevo a decirlo porque no sé cómo expresarme”

J. vive con su madre y su hermano (17 años), con quienes dice tener una buena relación, aún reconociendo tímidamente que con la madre tienen muchos roces... Sus padres se separaron cuando ella tenía 12 y siempre siguió siendo muy apegada

a su padre, con quien se ve a menudo. Con él comparte el gusto por la música, aunque casi no hablan de ello, porque “es introvertido, inseguro y aprehensivo”, sin embargo reconoce sentirse querida y protegida por él, lo que no ocurre con la madre con quien tiene una relación “centrada en lo doméstico”, con ella no puede abrir “temas personales porque trabaja mucho, dentro y fuera de la casa”, es alegre y extrovertida, pero tiene mal carácter y se enoja por todo.

A partir de la segunda sesión, los episodios de angustia han desaparecido, pero la confusión y la inseguridad permanecen. Dice haber llorado mucho todos los días, después de la primera sesión; ya hace tiempo que sale poco de la casa y ha perdido el contacto con sus amigas, a quienes considera como la única instancia donde se siente verdaderamente “en confianza”; ellas son una fuente importante de contención emocional. Se siente muy desorientada, y explota en llanto al confesar que “tengo tanto miedo de no ser capaz de mantener una decisión en el tiempo”. Teme que cualquier cosa que decida hacer con su vida a partir de este momento, puede ser tan equivocado como la anterior decisión. “No hay nada que verdaderamente **quiera** hacer”, “no sé qué me gusta”, “nunca he hecho nada que no sea ir al colegio y estudiar”. “No tengo opinión ni siquiera acerca de mí misma ni de nada”.....”Es como si todo me diera lo mismo”.

En la tercera sesión J. cuenta que cuando el padre partió de la casa, llegó a vivir a su casa el abuelo materno que padecía de Alzheimer y falleció después de 5 años; a partir de entonces, vinieron a vivir con ellos la abuela materna y un tío con Síndrome de Down (40) (no los mencionó cuando en la primera sesión se le preguntó con quién vive)

J. siempre fue buena alumna, esforzada y disciplinada. Recuerda no haber salido a jugar con otros niños, no la dejaban quedarse a las actividades extraprogramáticas del colegio, “siempre me sentía limitada”. Da a entender que en la infancia los padres fueron bastante restrictivos y le dieron pocos espacios para la libertad y para experimentar cosas nuevas.

Al ser preguntada, se muestra muy tímida en relación al tema de sus experiencias amorosas, confiesa que siempre le ha dado “un poco de vergüenza el tema”; hace dos años tuvo su primer pololo, al que quiso mucho, aunque nunca se atrevió a expresárselo y atribuye a eso la razón de que él terminara con la relación.

b) Diagnóstico, según modelo de las 4MF

En una primera aproximación de diagnóstico a nivel estructural, parecen estar afectadas las 4MF, aunque la 1ªMF y la 4ªMF, solo de manera secundaria; y esta hipótesis se va confirmando a medida que avanzan las sesiones. Más adelante demuestra contar con suficiente confianza básica como para enfrentar la incertidumbre y el cambio y tomar drásticas decisiones, cuando logra superar las dificultades de 2ªMF y 3ªMF.

2ªMF: Su sensación de que nada le es tan atractivo, como para optar por ello, me hace considerar una falta de relación y cercanía con objetos valiosos en su vida, un déficit de experiencias y/o actividades en ámbitos de su interés. A J. le falta vivenciar valores que orienten sus acciones, desconoce lo que desea o anhela, dice no saber lo que le gusta o disfruta, siente que no se conoce y esto la hace sentir desesperanzada y deprimida. Esto la ha llevado al extremo de elegir una carrera sin tomar en cuenta lo que ahora reconoce como sus verdaderos intereses vocacionales: el área científica, es decir, biología, química y el quehacer vinculado al mundo de la salud humana.

3ªMF: Autopercepción escasa y negativa de sí misma: No ha completado proceso de delimitación que le permita discriminar lo que le es propio y poder defenderlo. También ha faltado un trato justo y aprecio tanto en su biografía, como en la relación consigo misma. Entonces, no ha logrado una adecuada imagen de sí, siendo ésta incompleta o errónea, especialmente en el ámbito de sus habilidades académicas y sociales. Su autoestima no está lograda. Una de las consecuencias de esto, es que se ha visto impedida de tomar postura y decisiones coherentes respecto a lo vocacional y su vida en el futuro. En el ámbito social, en la relación con sus pares y

parejas, no se atreve a expresar lo propio (sentimientos, opiniones, desacuerdos, etc.), se queda en segundo plano y en consecuencia, se siente excluida y distante por no poder expresarse fluidamente en las relaciones. Surgen sensaciones de inseguridad y angustia en relación a sus capacidades intelectuales y habilidades sociales. Está sumergida en una sensación de vacío y soledad propias de la pérdida de sí-mismo.

En relación a la 1ªMF, muestra muy poca fuerza para hacerle frente a la situación, más bien se siente agobiada y paralizada por las circunstancias (cuarto movimiento de reacción de coping de 1ª MF). A nivel de la 4ª MF, percibe el futuro con incertidumbre, no sabe qué acciones seguir hacia adelante, se siente incapaz de tomar una decisión acertada, que haga juego con valores e intereses que reconozca como propios. Atraviesa por una crisis respecto a sus proyecciones futuras en el plano vocacional. La consecuencia es una sensación de vacío, incerteza y sobre todo, falta de dirección en su vida.

c) Intervención terapéutica y AEP

Se focalizó en el trabajo de tres áreas principales, correspondientes a las MF principalmente afectadas:

1. 3ªMF: - Desde la primera entrevista, la expresión corporal, actitud y los contenidos de J. denotaban su timidez y pudor por estar ahí, en esa situación. La primera y más básica consideración terapéutica fue brindarle a J. un espacio (distinto al de las amigas) que sintiera como seguro y protegido, donde pudiera desenvolverse sin temor, expresarse con la libertad y la confianza suficiente para poder "ser-sí misma"; lo que fue logrando progresivamente.
- En el transcurso de la terapia, fue identificando emociones desagradables asociadas al hablar de sí misma, dar opiniones, o hacer peticiones y pudo comprenderlas y aceptarlas, a la luz de su biografía y algunas experiencias infantiles puntuales. Se trabajó en imaginar y ejercitar maneras sencillas de

comunicar a otros alguna opinión o preferencia, ya sea divergente o no, con la intención de escucharse a sí misma diciéndolo y evaluar cómo se va sintiendo. Acordamos comenzar por la madre o el padre, por ser quienes ella identifica como las personas por las que más se ha preocupado de no incomodar con lo suyo.

- Prontamente, comenzó a sonreír y junto con eso a contar más detalles de su vida. Comenzó a recordar episodios y situaciones biográficas olvidadas, como sus “*deseos frustrados*” infantiles y se propuso hacerlos realidad. De tal manera que se integró en un grupo de danza folklórica y retomó su actividad en la Iglesia que había suspendido en Cuarto Medio. Esto la reconecta con amigos del colegio que no había visto y su vida se vuelve más entretenida y menos orientada por el deber y la responsabilidad académica. Al poco tiempo, decide congelar su carrera y, al llegar a fin de año, después de 10 sesiones, decide postular a “Terapia Ocupacional” una carrera del ámbito de la Salud, cuya malla curricular es de su pleno agrado por incluir materias científicas, como biología, anatomía, química etc.; otro de sus deseos frustrados por el que no se la había jugado, a causa de un miedo que ahora ya no sentía. Pudo comunicarlo a sus padres con tranquilidad y convicción. Sabiendo que la respuesta de ellos no sería favorable, se sentía preparada para defender su postura.
2. 2ªMF: En este ámbito, el trabajo consistió en invitar y guiarla para explorar sus propios intereses y valores, alentándola a poner en práctica actividades a través de las cuales pueda conectarse con el placer de realizarlas, para así ir descubriendo lo que disfruta junto con darle un sentido positivo a sus días y combatir el sentimiento depresivo.

Análisis Existencial Personal (AEP):

El AEP es el método específico del AE, para trabajar con situaciones de bloqueo en alguno de los niveles de elaboración de las vivencias, necesaria para tomar decisiones con aprobación personal y actuar con sentido. Su objetivo es activar la dinámica del paciente, atravesando por tres fases de actualización que la conducen al hallazgo de la *persona*. A continuación se describe brevemente cómo éstas fueron trabajadas con J:

AEP 1: Interpelar: La paciente logra identificar las emociones y sentimientos que le provoca la situación actual:

1. Sensación de inseguridad: - Principalmente en sus capacidades para enfrentar la dificultad y la exigencia académica en la universidad.
 - En su desempeño social dentro de la universidad y fuera de ella.
 - En relación al futuro.
2. Culpa, por haberse equivocado, haber perdido el tiempo y haber hecho perder dinero a los padres.
3. Soledad. Pena por no haber hecho amigos nuevos. Sensación de inadecuación social.

Ante la pregunta de “qué es lo que le dan ganas de hacer frente a todas estas vivencias”, simplemente se conecta con el miedo, se da cuenta de su bloqueo y no sabe qué hacer: “solo llorar”, dice ... y lo hace por largo rato muchas veces en sesión. Luego, a partir de eso, comienza a movilizarse hacia la deconstrucción y comprensión de lo que siente....

AEP 2: Comprender: Todos sus sentimientos actuales los comienza a conectar con situaciones del pasado y a situarlos en contextos más amplios, pudiendo ver desde qué tan adentro de sí surgen, y cuáles son los verdaderos motivos. También se da cuenta cómo la han llevado a juzgarse a sí misma en forma equivocada, tomando decisiones sin verdadera aprobación personal, siendo la más importante y reciente, su decisión vocacional, que posteriormente detonó una crisis de angustia.

1. Su inseguridad en el rendimiento académico, y el temor permanente a que le vaya mal, tiene un origen en su infancia: de acuerdo a su comprensión, desde muy pequeña, sus esfuerzos y los buenos resultados en el colegio nunca tuvieron validez para ella porque era de su madre de quién esperaba reconocimiento y felicitaciones, pero eso nunca llegó; entonces siempre estuvo insegura sin esa aprobación. Ahora puede comprender que su capacidad es una condición independiente de la aprobación materna (aquí se abre un tema de la relación con la madre que se continúa trabajando en terapia).
2. La culpa y el miedo la han acompañado a menudo, desde muy pequeña. La asocia una sensación de “restricción” permanente. Siempre siento que estoy limitada. Sus padres, controladores y aprehensivos, han coartado sus elecciones y así se fue quedando excluida de lugares donde le hubiera gustado involucrarse: la danza, paseos de curso, el deporte, la pastoral del colegio. “Al final, ya no tenía derecho a quererlo, porque nunca me iban a dar permiso”. Resiente íntimamente el excesivo control que ejercieron sobre ella sus padres, quienes parecen no haber atendido suficientemente su necesidad de socializar y disfrutar de espacios de diversión con pares. Esto habría derivado en un “déficit de relación” que ahora entorpece la posibilidad de conectarse y vivenciar sus propios gustos y preferencias. Espontáneamente recuerda que entre los 2 y 4 años padeció de una enfermedad respiratoria grave por la que fue desahuciada, lo que según ella cree, determinó un estilo sobreprotector en la crianza; lo cual podría ayudarnos a comprender mejor el origen de inseguridad en las propias capacidades. Incluso ahora, cuando hace algo por sí misma o toma pequeñas decisiones, se da cuenta que no se siente “con derecho”. El hecho es que ahora siente mucha responsabilidad sobre sus hombros y un gran temor a fallarles. Poco a poco comienza a darse cuenta del impacto traumático que ha significado para ella, salir este año a una realidad, que no

es el mundo de la familia ni del colegio, sin contar con suficientes herramientas para enfrentarlo.

3. Durante el transcurso de la terapia J. va encontrándose con aspectos de sí misma que no conocía, comienza a captar y elaborar sensaciones profundas y antiguas de pequeñez e indefensión que actualmente le sobrevienen frente a ciertas tareas, situaciones nuevas y personas que no conoce. Se da cuenta de que le hace falta una percepción nítida de “qué es ser yo” para poder enfrentarse sin miedo a los demás. Verse tan pequeña le produce tremenda conmoción y junto con ello comenzamos un trabajo para construir su autoimagen, descubriendo los aspectos valiosos de sí misma que le han permanecido ocultos, aprende a observarse, a tomarse en serio y apreciarse a sí misma. Mientras esto avanza se le va revelando que la amistad que ha conservado por años con sus compañeras, está sostenida en aspectos infantiles más bien frívolos, que ya no la identifican. Se cuestiona qué tan cercanas eran realmente y que tan genuina la amistad, porque “al menos el último tiempo ha sido como una burbuja en la que nunca crecí”: Ella ha comenzado a sacar a la luz y definir intereses y valores que con ellas no comparte y comienza a alejarse paulatinamente (el trabajo con la autoestima y la autoimagen, nos ocupa en su terapia).

El proceso terapéutico vivido por Josefina hasta aquí, ha logrado que ella se sienta mucho mejor. Su gran capacidad de autodistanciamiento la ha conducido por un camino de autoaceptación, donde va pudiendo encontrarse consigo misma, con su sí-mismo, que estaba perdido. Consecuente e inevitablemente ha tomado posición respecto a los aspectos de su vida que debe resolver. Esto la moviliza activamente para tomar decisiones que cambian drásticamente su rutina y perspectiva del futuro:

AEP 3: Expresar: En este nivel del proceso se plasman decisiones. Para Josefina, la toma de decisiones y acciones ya comenzó desde muy recién iniciada la terapia:

- Trabajó de mesera, por tres semanas en el verano. Ella misma se sorprende de la facilidad con que se integró en el grupo de trabajo y fue muy bien evaluada.
- Se inscribió en una academia de baile moderno, por un mes, para aprender pasos básicos.
- Retomó contacto con su ex colegio, para incorporarse a la Pastoral, en su calidad de ex-alumna, al menos durante el verano.
- Aceptó invitaciones a salir que antes hubiera rechazado por timidez. No fue fácil decir sí, pero pudo sentirse más suelta y menos insegura en situaciones de encuentro personal con jóvenes atractivos para ella.
- Se contactó con una ONG ambientalista y comenzó su participación ayudando a limpiar basura en los cerros, los días domingo.
- Convenció a su padre, que insistía en negarle el permiso, para viajar un fin de semana sola a La Serena con sus amigas.
- Y, sobre todo, y lo más importante de todo para ella, logró encontrar la suficiente seguridad y claridad que le dio la fuerza para decidir y matricularse en “Terapia Ocupacional”, la carrera científica de sus sueños, con la que antes no se atrevió, por desconfiar de sus capacidades.

Ha transcurrido casi un año desde que Josefina consultó la primera vez. Actualmente está en el segundo semestre de su nueva carrera, sin ninguna duda acerca de que éste sí es su lugar. Disfruta cada día y cada clase. Aprende con gusto y va imaginando cómo puede mejorar y aplicar todo este conocimiento. Reconoce que se le hace muy difícil, pero sabe que con estudio puede salir adelante. Siempre lo ha hecho. Conoce sus limitaciones, pero no las ve como impedimentos. Porque su decisión está anclada en la certeza de que fácil o difícil, con amigos o sin ellos, y con todas las presiones que vengan de su ambiente familiar, ser Terapeuta Ocupacional es aquello a lo que se siente llamada y visualizarse en ese rol en el futuro la llena de satisfacción.

7.- CONCLUSIÓN

- Es una realidad innegable lo difícil que resulta a un gran número de jóvenes que finalizan la Enseñanza Media, sentirse presionados a tomar una “decisión vocacional” y a pensarla como definitiva, como si en ella se hiciera una apuesta y un compromiso de por vida.
- Esta exigencia, en muchos casos no está a la altura de la realidad del mundo cambiante e incierto al que se enfrentan; además la magnitud de la decisión y la responsabilidad que conlleva no se corresponde con el desarrollo personal que lo jóvenes han alcanzado a lo 18 años.
- Por lo tanto, la vocación y la decisión vocacional, tan buscada y valorada por los jóvenes y orientadores vocacionales, termina siendo un mandato incuestionado, producto de la realidad económica, social e histórica imperante, que ha puesto de moda el “entrar a la U” como es una forma de garantizar la estabilidad laboral y la seguridad económica del mañana. Se ha considerado por demasiado tiempo, que aspiraciones como “ser profesional”, “tener éxito” o “ganar mucho dinero” se asocian con “ser alguien en la vida” o “tener identidad propia”. El resultado son jóvenes y adultos desalentados, frustrados y/o con profundas “crisis de identidad” o “crisis

vocacionales”, a causa de dificultades para decidir o por elecciones ya realizadas - y equivocadas - de estudio o trabajo que no les han reportado la satisfacción y tranquilidad subjetiva que esperaban. Como ejemplo de ello, recordemos que un 30% de los jóvenes que desertan de la universidad en primer año, lo hace porque no la pudieron solventar económicamente y otro 30% por problemas vocacionales.

- El Análisis Existencial contemporáneo ofrece un marco conceptual que permite comprender cómo se pueden empobrecer las vidas de las personas cuando se vive con aprobación personal, a causa de la falta de elaboración de las propias experiencias con el mundo y de tomar decisiones que no llevan a una vida con sentido. Y por sobre todo, el AE dispone de métodos de intervención para orientar a las personas que se encuentran en esa situación:
- En primer lugar, la concepción de ser humano como en permanente diálogo consigo mismo y el entorno da sustento al concepto de vocación como una realidad dinámica, en permanente proceso en cuanto al conocimiento de sí mismo, donde prevalece un constante “preguntarse a sí mismo”, acerca de los valores del mundo que lo interpelan, en los distintos escenarios y etapas de vida por la que atraviesa. Así, a la vocación se accede con una disposición de apertura al mundo y a sí mismo.
- Respecto a la “decisión vocacional”, tradicionalmente la entendemos como un hito en un momento de la biografía, en que la persona define cuáles serán las acciones que se tomarán en un futuro próximo, respecto a la continuidad de estudios y/o el ámbito laboral, tomando en cuenta, lo que la vocación dicta. De acuerdo al modelo AE, se trata de que las decisiones que la persona toma en su vida sean decisiones libres y con aprobación personal, sostenidas en la estructura de las 4 MF, o sea que le permitan ser-en-el mundo (1ª MF), tomando en cuenta preferencias y valores (2ªMF), siendo fiel a sí mismo (3ªMF) y actuar con sentido (4ª MF).

Esta definición está lejos de considerar la posibilidad de guiar a los jóvenes hacia la identificación con un rol fijo en la sociedad y para toda la vida, a través de una decisión.

- Como consecuencia de lo anterior, la consejería vocacional Existencial consistirá en acompañar al joven en el camino hacia el encuentro de la *persona*, a través de los pasos del Análisis Existencial Personal, para elaborar toda la información que tienen de sí mismos y de su mundo, y así poder tomar una posición personal desde donde pueda ejercer la decisión que lo lleve a acciones con sentido. En la situación de Psicoterapia Existencial propiamente, se trabajará con aspectos más profundos de la persona, en caso de que existan bloqueos emocionales significativos para tomar decisiones con sentido
- A modo de síntesis, solo resta decir que una de las buenas noticias que aporta el Análisis Existencial a la búsqueda vocacional de los jóvenes, es que el sentido de su vida no está afuera, ni deben salir a buscarlo, no se trata de una pregunta para la que haya que buscar una respuesta correcta. El sentido de la vida son tan solo respuestas que emergen libremente desde el fondo de la *persona*, ante las preguntas que la vida nos hace. Solo se requiere apertura para ser interpelado y dejarse conmover por la vida, comprender y aceptar lo que allí se experimenta, tomar posición, decidirse y actuar.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bohoslavsky, R. (1975). Lo Vocacional. Teoría, técnica e ideología. Buenos Aires: Ediciones Búsqueda.
- Bohoslavsky, R. (1977). Orientación vocacional. La estrategia clínica. Buenos Aires: Nueva Visión.
- Canales, M.; Opazo, A; Campos, J. (2016). “Salir del Cuarto”. Expectativas juveniles en el Chile de hoy. En Última Década N° 44, julio 2016, pp. 73-108
- Canessa, L. E. (2016). “El Contexto Actual de la Orientación Vocacional”, extraído el 13 de Octubre de 2019 de: [https://educrea.cl/contexto-actual-la-orientacion-
vocacional](https://educrea.cl/contexto-actual-la-orientacion-vocacional)
- Castel, R. (1997). “Las metamorfosis de la cuestión social. Una crónica del salariado”. Paidós: Buenos Aires-Barcelona-México
- Centro de Estudios Mineduc. Estadísticas de la Educación 2017. Publicación Diciembre 2018. Extraído el 23 de Septiembre de 2019 desde [https://centroestudios.mineduc.cl/wp-
content/uploads/sites/100/2018/12/ANUARIO-MINEDUC_VERSION-BAJA.pdf](https://centroestudios.mineduc.cl/wp-content/uploads/sites/100/2018/12/ANUARIO-MINEDUC_VERSION-BAJA.pdf)
- Consejo Nacional de Educación (CNE). “Matrícula total de Educación Superior, años 2005-2019”. Extraído el 14 de Octubre de 2019 desde [https://www.cned.cl/
indices/matricula-sistema-de-educacion-superior](https://www.cned.cl/indices/matricula-sistema-de-educacion-superior)

- Consejo Nacional de Educación (CNE). “Retención de estudiantes y éxito académico en la educación superior: análisis de buenas prácticas”. Extraído el 14 de Octubre de 2019 desde <https://www.cned.cl/proyecto-de-investigacion/retencion-de-estudiantes-y-exito-academico-en-la-educacion-superior>
- Erikson, E. (1968). Identidad, Juventud y Crisis. Buenos Aires: Editorial. Paidós.
- Gavilán, M.; Labourdette, S. (2006). La Orientación y la Educación: Investigación en Áreas de Alta Vulnerabilidad Psicosocial. Revista Brasileira de Orientação Profissional, 2006, 7 (2), pp. 103-114. Extraído de internet el 16 de Noviembre de 2019 desde <http://www.redalyc.org/pdf/2030/203016895009.pdf>
- Längle, A. (1997). La 3ª Motivación Fundamental: Ser-yo y Autoestima. 8ª edición, traducida por Gabriel Traverso. Material para Formadores, Chile. No publicado.
- Längle, A. (1999). La 3º Motivación Fundamental: Persona-Conciencia-Sí mismo. 9º Edición, traducida por Gabriel Traverso. Material para Formadores, Chile. No publicado.
- Längle, A. (2003). The art of involving the person. European Psychotherapy, vol. 4, N°1, p. 47-58, München. Traducción: G. Carpio: “El arte de involucrar a la persona. Las Motivaciones Fundamentales de la Existencia como estructura del proceso motivacional”
- Längle, A. (2005). La 4ª Motivación Fundamental: Querer actuar/ El sentido de la vida. 6ª versión, traducida por Gabriel Traverso. Material para Formadores, Chile. No publicado.
- Längle, A. (2007). La 3ª Motivación Fundamental de la Existencia – La Condición Fundamental del Ser Persona. Libro de texto de Formación en Análisis Existencial, Chile. No publicado..

- Längle, A. (2009). Las Motivaciones Personales Fundamentales. Piedras angulares de la Existencia. Extraído el 13 de Octubre de 2019 de <https://www.icae.cl/wp-content/uploads/2019/07/La%CC%88ngle-Motivaciones-Fundam.-Piedras-angulares.pdf>
- Längle A. (2015). La 4ª Motivación Fundamental de la Existencia – Hacia una Existencia Plena. Libro de texto de Formación en Análisis Existencial, Chile. No publicado.
- Längle A. (2018). El ser está en el devenir. Desarrollo según el paradigma existencial. Publicado en alemán en Existenzanalyse 35, 2, 31-43
- Larroucau, T. (2008). Estudio de los factores determinantes de la deserción en el sistema universitario chileno. Centro de Microdatos, Departamento de Economía, Universidad de Chile. Extraído de internet el 23 de Septiembre de 2019 desde http://repositorio.udechile.cl/bitstream/handle/2250/114843/cf-larroucau_td.pdf;sequence=1.
- Ortega, F. (2011). El adolescente sin atributos. La construcción de la identidad en un mundo complejo. Ed. Morata, Madrid.
- Papalía, D; Martorell, G. (2017). Desarrollo Humano. McGraw Hill, 13ª edición, Madrid.
- Quintana, A. (2014). La decisión más importante: estudio cualitativo sobre el proceso de elección vocacional en estudiantes universitarios provenientes de liceos municipales no emblemáticos de la región metropolitana. Tesis para optar al grado de Magíster en Psicología Educacional, Universidad de Chile.
- Rascovan, S. (2004): Lo Vocacional: una Revisión Crítica. Revista Brasileira de Orientação Profissional, 2004, 5 (2), pp. 1-10
- Real Academia Española (RAE). Extraído el 17 de Septiembre de 2019 desde <https://dle.rae.es/vocaci%C3%B3n?m=form>

- Sepúlveda, L; Valdebenito, M. (2014). ¿Las cosas claras? Aspiraciones de futuro y proyecto educativo laboral de jóvenes estudiantes secundarios. Vol XL, N°1. Santiago. CIDE
- Silva, C. & Romero, J. (2013). ¿Qué es un movimiento social fuerte? Conceptualizaciones de la noción de fortaleza y aplicación al caso del movimiento estudiantil 2002 – 2011 en Chile. Última década, 38 (1), 91-108. Extraído de internet el 27 de abril de 2020 desde <http://www.scielo.cl/pdf/udecada/v21n38/art05.pdf>
- Super, D.E. (1953). A theory of vocational development. American Psychologist 8(5), 185-190.
- Super, D.E. (1971). Psicología de los Intereses y las Vocaciones. Editorial Kapelusz. Buenos Aires