Empoderamiento vocacional a través de Fotovoz Guía para el Líder

Leader's Guide

Texto adaptado de la versión en inglés
Vocational Empowerment PhotoVoice

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

BOSTON UNIVERSITY

Boston University Center for Psychiatric Rehabilitation

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

Published by:
Center for Psychiatric Rehabilitation
College of Health and Rehabilitation Sciences, Sargent College
940 Commonwealth Avenue West
Boston, MA 02215
http://cpr.bu.edu/

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

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

ISBN: 978-1-878512-62-8

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

Agradecimientos

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

- Casa de Sol, San Diego, California
- Casa Primavera, Bay Cove Human Services, Boston, Massachusetts
- Casa Esperanza, Roxbury, Massachusetts

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

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

Tabla de Contenido

Introducción para Líderes de Grupos 5

Antecedentes del Currículo 5
Cómo utilizar el currículo 6
Exhibición de Fotografías 12

Plan de lección 1: Introducción al empoderamiento vocacional a través de Fotovoz 13

Plan de lección 2: Mi vida laboral 20

Plan de lección 3: Escribir narraciones de Fotovoz 25

Plan de lección 4: Mis valores vocacionales 28

Plan de lección 5: Mi identidad vocacional 32

Plan de lección 6: Beneficios y costos de la vida laboral (Parte 1) 35

Plan de lección 7: Beneficios y costos de la vida laboral (Parte 2) 39

Plan de lección 8: Servicios vocacionales y apoyos 46

Plan de lección 9: Establecer metas 50

Plan de lección 10: Completar la travesía vocacional 55

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

Introducción para Líderes de Grupos

Antecedentes del Currículo

El propósito del Programa de empoderamiento vocacional a través de Fotovoz es ayudar a las personas a pensar en trabajar y empoderarlas a establecer una meta profesional. Para muchas personas con un diagnóstico de enfermedad mental grave es difícil imaginar que pueden trabajar. Parecieran existir demasiadas barreras y no saben por dónde comenzar. Este programa invitará a los participantes a pensar acerca de continuar una vida profesional.

¿Qué es el empoderamiento vocacional?

La palabra "empoderamiento" significa que una persona siente que tiene control sobre su propia situación. Esto no es "poder" en el sentido de controlar a otras personas, más bien es el sentido de tener el derecho y la capacidad de tomar decisiones acerca de su propia vida. [i] El empoderamiento vocacional es sentir la confianza en la capacidad de uno mismo para obtener y mantener un trabajo.

Tener un empleo es una parte importante de sentirse "normal" y de percibirse como un miembro productivo de la comunidad. Tener algo que hacer durante la semana, como ir a un trabajo donde la gente cuenta con nuestra presencia, le proporciona estructura a la vida de la persona, junto con un sentido de importancia—que uno es valorado y necesario. Muchos trabajos implican tratar con otras personas, por lo tanto trabajar también puede proveer una red social. Además, lo que hace una persona en su trabajo proporciona también un sentido de identidad y, por supuesto, un trabajo remunerado también suministra un ingreso regular, haciendo posibles toda clase de oportunidades y opciones que estaban fuera de alcance anteriormente.

Para muchas personas con un diagnóstico de enfermedad mental trabajar no pareciera una opción posible. Las personas pueden tener miedo de perder su cheque de beneficios del Seguro Social o podrían preocuparse de que sus compañeros de trabajo pudieran enterarse acerca de que han recibido servicios de salud mental. Por estos miedos y por muchas barreras prácticas que existen para trabajar, las personas necesitan sentirse empoderadas para poder trabajar. El programa de Empoderamiento Vocacional a través de Fotovoz ayudará a construir el sentido de empoderamiento.

¿Qué es Fotovoz?

Fotovoz[ii] es una manera en la que una persona o un grupo de personas pueden captar fortalezas, problemas o preocupaciones al combinar fotografías y textos escritos. Los textos y

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

las fotografías son utilizados en discusiones de grupo para ayudar a las personas a reflexionar sobre sí mismos y sus situaciones de una manera positiva que aumente su confianza. Como se describe en el manual para Combatir los Prejuicios y la Discriminación por empoderamiento a través de Fotovoz, "usar una cámara da el poder de representar al mundo en las manos de personas que viven con una enfermedad mental, liberándolas de algunos de las restricciones de otras formas de comunicación." [iii]

Cómo utilizar el currículo

El programa está diseñado en diez clases, con dos clases o sesiones "adicionales" de seguimiento (una alrededor de dos meses después de la última clase, y otra cerca de dos meses después de ésta). Cada clase dura 2 horas. Como líder, su trabajo es ayudar a los participantes a compartir sus experiencias. Cada sesión necesita incluir mucha conversación, ya que experiencias pasadas demuestran que esas conversaciones son la clave para ayudar a los participantes a sentirse empoderados.

Debido a que existe mucha interacción en el grupo, usted probablemente querrá limitar la participación alrededor de un número de 10 personas. Una vez que usted tenga experiencia con el currículo, o si tiene líderes conjuntos, podrá estar en capacidad de manejar un grupo un poco mayor.

Antes de la primera clase del grupo, necesitará programar fechas, horas y el sitio para las reuniones. Si usted va a tener clases adicionales o va a tener una exhibición al finalizar las 10 clases, o durante la sesión final, asegúrese de programarlas con anticipación. Prepare un folleto invitando a la gente a participar en el programa. La invitación debe incluir una breve descripción del programa y las fechas, horas y el sitio donde se reunirá el grupo. También incluya detalles acerca de cómo inscribirse y su información de contacto como líder del grupo, en caso de que alguien tenga preguntas.

¿Qué contiene el Currículo?

El currículo incluye dos libros—esta Guía para el Líder (dividida en clases) y la Guía para los participantes. Para cada clase o sesión hay una lección detallada para seguir en la Guía para el Líder y una sección para seguirla conjuntamente en la Guía para los participantes.

Cómo usar la Guía para los Participantes

Cada participante necesitará tener una Guía para Participantes junto con un bolígrafo o lápiz para escribir durante las clases de Fotovoz. Usted puede recordar a los participantes traer la Guía para cada sesión de clases. Es buena idea traer unas cuantas Guías extras en blanco para

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

los participantes, por si acaso a algunos se les olvida. También necesitará una copia de la Guía de los participantes para usted.

Cómo usar la Guía para el Líder

Como Líder del grupo usted seguirá el guión que se encuentra en la Guía para el Líder para ofrecer información, instrucciones para las actividades, y hacer preguntas para hacer que comience la discusión.

Las siguientes secciones están incluidas en la Guía para el Líder para cada clase del grupo:

1. Un resumen de la clase

Para cada clase, usted encontrará un breve resumen y los objetivos de la misma. Esto le dará una idea general del material que será cubierto.

2. Un horario de entrenamiento para cada módulo

Cada clase está diseñada para durar 2 horas. Para cada sesión del programa se incluye una guía general y recomendaciones para el tiempo que debería tomar cada parte, pero tener un horario completo diagramado le dará una mejor idea de cómo debe fluir cada sesión. En la mitad de cada clase está programado un descanso opcional de 10 minutos. Recuerde que estos horarios son aproximados. Asegúrese de comenzar y terminar a tiempo, e informe a los participantes que necesitarán regresar del descanso dentro de los 10 minutos asignados.

3. Antecedentes del contenido de la clase

Antes de que dirija la sesión, asegúrese de leer la sección de antecedentes para cada clase. Esto le ayudará a estar preparado para responder preguntas y guiar las discusiones. Al final del plan de cada clase se encuentra una lista que incluye fuentes de referencia y otras notas.

4. Una lista de los materiales o suministros necesarios para cada clase

Algunas clases necesitarán cámaras fotográficas. Bien sea que a cada participante se le proporcione una cámara que se la puede quedar, o se les preste una, será decisión del programa o agencia patrocinadora, ya que estos costos serán diferentes dependiendo del caso. Idealmente los participantes tendrán acceso a una cámara digital, ya que permite mirar la foto inmediatamente. Están disponibles cámaras digitales desechables para un solo uso, pero con frecuencia se tienen que devolver a la compañía fabricante para obtener las fotos. Podría ser posible encontrar una cámara desechable cuyas fotos puedan procesarse en una tienda local.

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

Algunas cámaras desechables están etiquetadas como “digitales” pero realmente tienen un rollo de película que puede convertirse en una imagen digital.

Las cámaras desechables no son baratas y el número de fotos que pueden tomar es limitado. Si Fotovoz va a ser ofrecido por su agencia regularmente, merecería la pena invertir en cámaras digitales regulares que pueden recogerse y ser reutilizadas con otro nuevo grupo.

Aunque no es necesario que todas las cámaras sean iguales, si usted tiene la intención de imprimir las fotos en el grupo, es importante que las cámaras puedan conectarse al aparato que se usará para imprimir las fotografías. Algunas impresoras están diseñadas para trabajar con una marca de cámaras particular; otras sirven a través de un programa de computadoras que puede leer las fotos provenientes de cualquier cámara. Asegúrese de revisar todo el equipo con anticipación, de manera que usted sepa que todo está funcionando y está claro en cómo utilizarlo.

Si decide hacer una exposición al final de las 10 semanas, usted tendrá que imprimir y montar las misiones fotográficas finales que fueron creadas por los participantes. Usted necesitará:

- Una impresora de fotografías que sirva con las cámaras que fueron utilizadas
- Los cables necesarios para conectar la cámara a la impresora
- Papel para imprimir las fotografías

5. Plan para la clase

El plan para la clase le ofrece un guión a seguir. Cada plan está formateado de una manera similar y está diseñado para llevarse a cabo en un período de 2 horas. Una vez que haya guiado a un grupo por varias ocasiones, usted podría escoger adaptar y ampliar el contenido para coincidir con su estilo de presentación y para satisfacer las necesidades y antecedentes de los participantes. Sin embargo, cuando usted está guiando a un grupo durante las primeras ocasiones, lo mejor es seguir el guión cuidadosamente.

Hacer presentaciones cortas y actividades frecuentes o discusiones ayuda a mantener la atención de los participantes, pero con frecuencia presentan un reto para usted como líder del grupo, para avanzar lo suficientemente rápido y manejar los ratos de discusión sin salirse del tema. Los tiempos generales para cada presentación, actividad, y discusión están incluidos en cada plan para la clase. Es buena idea estar pendiente de la hora que marca el reloj (como 10:00-10:05) en su clase, de manera que pueda medir el tiempo mientras usted va pasando a través de la sesión de grupo. Mientras usted guie una clase durante sus primeras ocasiones, es recomendable que anote los tiempos en el plan para la clase, indicando cuánto tiempo se lleva cada parte realmente. Esto le será útil para cuando dirija al siguiente grupo.

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

Cada plan para la clase incluye claves para usted como líder del grupo, acerca de qué hacer con el contenido. En general, los textos escritos en itálicas indican instrucciones para usted y los textos regulares indican qué debe usted decir en voz alta a los participantes.

A continuación hay una explicación de cada una de las claves:

🗝 Orientar
El símbolo de la llave indica que una buena orientación puede ayudar a "abrir" la participación. Para poder participar, las personas tienen que saber qué se espera de ellos. Usted orientará a los participantes al describir qué va a pasar en cada clase, la razón por la cual fue incluida, qué se espera que hagan ellos y lo que usted hará.

🗒 Decir
El símbolo de la tablita sujetapapeles indica que usted dará instrucciones provenientes de la lección en sí. Los puntos que están en la sección de "decir" son pedazos de conocimiento que usted comparte con los participantes. En general, la información que aparece en la sección de "decir" no está incluida en la Guía de los Participantes.

🕮 Leer
El símbolo del libro significa que usted leerá en voz alta el material que aparece en el plan para la clase. Con frecuencia, usted leerá en voz alta contenido que está incluido en la Guía para los Participantes. Invite a los participantes a leer una parte en voz alta, en vez de hacerlo usted.

☞Mostrar
El símbolo de la mano señalando indica el momento cuando usted necesita demostrar algo o dar un ejemplo a los participantes. Algunos ejemplos estarán en la Guía para los participantes.

✍ Hacer
El símbolo de la mano escribiendo indica momentos en los cuales los participantes harán una actividad. Con frecuencia, esto implica preparar respuestas por escrito a preguntas que están en la Guía para participantes.

🀦 Preguntar
El símbolo de interrogación indica que es el momento para usted hacer una pregunta. Algunas veces estas preguntas buscan obtener respuestas cortas; en otras ocasiones, usted comenzará una larga discusión.

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

⇆ Discutir
El símbolo de las flechas en ambas direcciones significa que usted debe dar tiempo a los participantes para discutir sobre una pregunta o experiencia. Como líder del grupo, usted quiere animar que hayan intercambios que van de un participante a otro.

↺ Repasar
El símbolo de la flecha de "rehacer" significa que usted revisará el material que ya ha sido cubierto. Con frecuencia esto sucede al principio de una clase, donde usted repasará que sucedió en la sesión anterior.

☑ Resumir
El símbolo del visto bueno indica que usted ha terminado con una parte de la clase y que es momento de hacer un resumen de lo que ha sido cubierto. Con frecuencia esto ocurre al final de la clase, cuando ha sido acompañado por un anticipo o avance de la próxima (el anticipo se indica con "orientar").

🕘 Descansar
El símbolo del reloj le recordará mantener el horario programado y decirles a los participantes que regresen a tiempo después del descanso. Este descanso programado es opcional. Si los participantes pueden hacer la clase completa de 90 minutos, usted puede eliminar el descanso.

Consejos para dirigir el Grupo

Respete el conocimiento y la experiencia de los participantes. Al invitarles a compartir lo que saben contribuirá con el flujo del grupo. Ejemplos de su propia experiencia también enriquecerán el aprendizaje de los miembros del grupo, pero no deberían sustituir las discusiones. Sea cuidadoso al limitar lo que va a compartir de manera que no termine usted monopolizando al grupo. Analice detalladamente acerca de lo que usted quiere decir, cómo lo diría y exactamente qué espera usted alcanzar al contar su propia historia. Esto le ayudará a que usted siga siendo relevante.

Debido a que el Empoderamiento Vocacional a través de Fotovoz se trata de empoderar, asegúrese de ofrecer opciones y reconozca fortalezas. Es importante para los participantes sentirse incluidos y valorados.

Oriente a los participantes al principio de cada clase y después de cada descanso. Orientar significa explicar qué hará usted durante esa clase o durante una actividad particular, porqué lo hará (el propósito o valor del contenido de la clase), y quién hará tal cosa. Explique su rol como líder del grupo e indique claramente cualquier expectativa que usted tiene de los participantes. El plan de cada clase le da un guión para utilizar cuando vaya a orientar.

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

Un buen líder de grupo de Fotovoz será organizado y dará una buena presentación, la cual es el resultado de una preparación muy cuidadosa. Prepárese con anticipación al leer todo el plan de la clase, incluyendo el material de apoyo. Como líder del grupo usted necesitará enfocar su atención en los participantes, no en sus notas. Cuando usted esté presente, mantenga una buena velocidad—ni muy rápido ni muy lento. En la sesión de grupo, demuestre habilidad para comunicarse o "don de gentes" al involucrarse con los participantes (esto significa no solo leer el guión del Líder del grupo). Inclusive si usted se siente un poco nervioso, trate de concentrarse en relajar su cuerpo. Si usted se ve tranquilo, los participantes se sentirán más cómodos.

Las preguntas para la discusión están incluidas en cada plan de la clase para ayudarle a que todos estén involucrados. Usted se dará cuenta que las discusiones fluyen mejor cuando utiliza preguntas abiertas—es decir, preguntas que requieren más que una respuesta simple de sí o no.

Resumir los comentarios de los participantes, junto con una pronta y certera reflexión de sus opiniones y sentimientos, estimulará a todos a contribuir con las discusiones de grupo, mientras se aclaran y resumen los puntos tratados. Este tipo de respuesta toma tiempo, por lo tanto asegúrese de tener tiempo para ello. Destacar similitudes y diferencias entre los participantes puede ayudar a crear cohesión mientras se valora la diversidad. Si usted tiene un grupo grande, dividir las discusiones o las actividades para hacerlas en parejas o grupos pequeños aprovechará al máximo la participación.

Algunos participantes se pueden salir del tema ocasionalmente. Es importante reorientar o redirigir a las personas cuanto sea necesario, de manera que los grupos se mantengan concentrados en el tema de la clase y actividades.

Demuestre una actitud positiva y respetuosa hacia los participantes. Use el lenguaje de "primero las personas" y "experiencia humana" —no términos técnicos o etiquetas psiquiátricas.

Parte de su trabajo como entrenador es ser un líder que sirva de inspiración. Un buen líder es honesto, con visión de futuro, motiva, es competente y creíble[iv]. La credibilidad viene de su conocimiento, la confianza que proyecta, y de tratar a los participantes con respeto. Si hay algo que usted no sepa, simplemente dígalo. Prometa que lo va a consultar y lo informará posteriormente—y luego complételo. Honre sus promesas, tales como empezar y terminar a tiempo, esto también le hace confiable y creíble.

A veces, usted necesitará dar un feedback correctivo o guía a un participante. Por ejemplo, algunas personas hablan demasiado en grupo y otras hablan muy poco. Usted podría considerar discutir sobre cualquiera de esas situaciones con las personas fuera del grupo. Además, recuerde orientar al grupo a sus expectativas. Por ejemplo, usted podría añadir a la orientación al principio de la clase decir algo como: "Recuerden, queremos escuchar de cada

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

uno de ustedes en el grupo, por lo tanto, es importante que den su opinión, pero también es importante estimular a otros para que participen."

Investigaciones en el campo de la educación superior[v] han identificado varios componentes importantes para una instrucción efectiva: repetición, variedad, aplicación, y evaluación.

Repetición: los puntos claves necesitarán repetirse con frecuencia para maximizar el aprendizaje. Sin embargo, usted no deberá repetir los mismos puntos nuevamente de la misma manera. Al pedir a los participantes que recuerden los puntos clave, podrá evaluar su aprendizaje, y usted proporcionará algunas repeticiones, las cuales ayudarán a todos a recordar.

Variedad: no todo el mundo aprende bien, de la misma manera, de una sola fuente o formato. Algunos participantes encontrarán útiles los "decir", mientras que otros aprenderán más de los "shows" o "hacer", mientras que otros, se beneficiarán de las discusiones. Los diferentes enfoques hacen que el grupo sea interesante, pero también ayudarán a todos a obtener lo máximo de cada sesión.

Puesta en práctica: Finalmente, participar en este grupo debería hacer la diferencia en las vidas de los participantes. Teniendo esto presente, discusiones frecuentes de experiencias personales, sentimientos y opiniones serán beneficiosos.

Evaluación: usted querrá saber cómo el programa fue de ayuda a los participantes.
Al animar a los participantes a hablar acerca de qué fue útil, usted les dará una voz (parte del empoderamiento) y también obtendrá la información que necesita acerca de cómo hacerlo mejor la próxima vez que usted ofrezca el programa.

Exhibición de Fotografías

Aunque la exhibición no es obligatoria, es muy recomendable. Organizar una exhibición le permite invitar a empleados de la agencia, así como también a personas que están usando los servicios de la agencia. Muchos participantes quienes han invertido mucho tiempo y trabajo en sus producciones de Fotovoz, se les dará la oportunidad de compartir sus trabajos. Además, una exhibición pública relacionada al empoderamiento vocacional no solo servirá de inspiración a los participantes que terminaron el programa de Fotovoz, pero llevará un mensaje importante de recuperación y oportunidad a cualquiera que vea la exposición.

Si usted va a realizar una exhibición, planifíquela cuidadosamente. Tome en cuenta las necesidades del espacio, incluyendo el horario y por cuánto tiempo durará la exposición. Existirán gastos asociados con la impresión y enmarcado de las fotografías. Con suficiente anticipación, usted podrá trabajar con personal de una agencia de desarrollo o recursos locales de la comunidad para levantar fondos o contribuciones para montar la exhibición.

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

Plan de lección 1:
Introducción al empoderamiento vocacional a través de Fotovoz

¡Bienvenido al programa de Fotovoz vocacional!

🗝 Orientar

- Hoy es el primer día de clases y nos vamos a tomar un tiempo para conocernos y para aprender acerca de Fotovoz. Aprenderás sobre las clases y acerca de tu rol y responsabilidades. Tendrás oportunidades de conocer a tus compañeros.
- *Entregue la Guía de Empoderamiento vocacional a través de Fotovoz para participantes. Pida a los participantes que escriban sus nombres en ellos.*

🕮 Leer

- Ahora vamos a leer las expectativas de la clase de Empoderamiento vocacional a través de Fotovoz **(página 4).**
- *Pida un voluntario para leer.*

🗒 Decir

- Esperamos que usted se comprometa a venir y participar en las 10 clases. También esperamos que complete todos los deberes que se asignen en la clase.
- Nosotros nos comprometemos a tratarlo con amabilidad y respeto.
- Le daremos todo el apoyo necesario para completar cualquier asignación que haya sido dada durante la clase.
- Le pedimos que sea puntual y responsable con las cámaras.

🔷 Preguntar

- ¿Cuáles son sus experiencias educativas?
  Responda a los comentarios de los participantes.

🗒 Decir

Discuta las metas de la clase:

1. Aprender acerca del proceso de Fotovoz

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

2. Explorar su motivación profesional e intereses

3. Documentar los pensamientos y sentimientos acerca de su vida vocacional utilizando Fotovoz

4. Completar dos misiones fotográficas

5. Establecer contacto con otros que comparten sus mismas preguntas acerca de la vida profesional

Preguntar

- ¿Hay alguna pregunta sobre las metas de la clase?
  Responda a las preguntas o comentarios de los participantes.

Decir

- Durante esta clase estaremos hablando acerca de nuestras vidas vocacionales. Si desea, es importante que comparta algo sobre sus experiencias laborales. Esta clase le dará la oportunidad de explorar su vida vocacional. Le ayudará a explorar el interés que tiene actualmente en lograr metas vocacionales.

- Muchas personas con enfermedades mentales trabajan en carreras que enriquecen sus vidas. Otras tienen trabajos que les proporcionan un poco de placer y estructura diaria, mientras que algunas otras todavía escogen no participar en ninguna actividad laboral.

Repasar *Palabras importantes: orientación vocacional, vida profesional, laboral.*

Discutir Pida a cada persona que se presente diciendo su nombre y compartiendo algo acerca de algún trabajo que haya realizado.

Puede ser cualquier trabajo que haya hecho, quizás en su propia casa, trabajo voluntario o remunerado.

Leer

- Vamos a leer las definiciones de cada uno de los siguientes términos: Vocación, empoderamiento y Fotovoz en la **página 5**.
  Pida un voluntario para leer.

Preguntar ¿Qué entiende usted sobre el término vocación?

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

- *Responda a las preguntas o escriba los comentarios de los participantes.*

Decir

¿Qué es vocación? La palabra "vocación" tiene varios significados diferentes:

1. Vocación puede significar un trabajo en particular, negocio o profesión, como por ejemplo, "Mi meta profesional es llegar a ser maestro."

2. Vocación puede significar un fuerte impulso o inclinación para seguir una actividad particular o carrera, inclusive si lleva a obtener empleo o dinero. Por ejemplo, "Trabajo como dependiente en un negocio, pero mi verdadera vocación es ser artista."

3. Algunas veces vocación se refiere a una llamada divina a servir a Dios, como por ejemplo, "Mi vocación a mi comunidad espiritual."

Preguntar

- ¿Qué entiende usted sobre el término empoderamiento?
  Responda a los comentarios de los participantes.

Decir

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

Preguntar

- ¿Qué entiende por Fotovoz?
  Responda a los comentarios de los participantes.

Decir

- ¿Qué es Fotovoz? Fotovoz pone cámaras fotográficas en manos de personas que viven en la comunidad para darles la oportunidad de tomar fotos acerca de sus experiencias y para educar a otros.

  (NOTA: El facilitador debe estar familiarizado con Fotovoz para responder a todas las preguntas).

- Fotovoz tiene cuatro metas principales:

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

- Ayudar a las personas a documentar y reflexionar sobre sus fortalezas, problemas y experiencias.
- Promover conversaciones sobre temas importantes a través de discusiones de grupo y fotografías
- Educar a otras personas acerca de experiencias en su comunidad.
- Tiene el propósito de educar a los diseñadores de políticas o legisladores.

🕮 Leer

- Ahora vamos a leer el ejemplo de la misión fotográfica del cheque de pago **(página 6).**
- Primero mire únicamente a la foto, no lea la narración todavía—no lea las palabras. Esta foto pareciera ser muy simple y común, pero mientras seguimos viéndola podríamos darnos cuenta de algunos detalles que no eran obvios a primera vista. Pida un voluntario para leer.

🔈 Preguntar ¿Qué ven en esta foto?

⇆ Discutir *Resuma y responda a las reacciones de los estudiantes acerca de la fotografía.*

🕮 Leer

- Ahora leamos la narración.
  - ¿Qué se dice en esta narración?
  - ¿Cómo la narración se corresponde con esta foto?
  - ¿Qué nos dice esta misión fotográfica sobre las experiencias profesionales de esta persona?

☞Mostrar

- Ahora vamos a leer el ejemplo: Mi bicicleta **(página 7).**
- Veamos la foto antes de leer la narración.

Pida un voluntario para leer.

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

🗒 Decir Nuevamente esta fotografía podría parecer muy común, pero si seguimos mirándola, nos daremos cuenta de muchos detalles que no eran obvios a primera vista.

Preguntar

- ¿Qué ves en esta foto?
  - ¿Qué se dice en esta narración?
  - ¿Cómo la narración se corresponde con esta foto?
  - ¿Qué nos dice esta misión fotográfica sobre las experiencias profesionales de esta persona?

⇆ Discutir Resuma y responda a las reacciones de los estudiantes acerca de la fotografía.

🗒 Decir Como puedes ver, tomar tus propias fotografías es una parte muy importante de Fotovoz. Al final de la clase, seleccionaremos un par de tus fotografías y sus narraciones, y las enmarcaremos para exhibirlas en un lugar que decidiremos posteriormente.

🕮 Leer Vamos a leer más acerca de cómo tomar fotografías y cómo utilizar una cámara de fotografías digital **(página 8)**.

Preguntar

- ¿Cuántas personas tienen experiencia utilizando una cámara digital? *Responda a las experiencias de los estudiantes.*

✍ Hacer

- Entregue las cámaras. Lleve registro del número de la cámara y el nombre de la persona.
- Vaya afuera (si el clima así lo permite) y pida a un grupo que tome unas cuantas fotografías. La clave es hacer que la gente practique con sus cámaras.
- Camine por los alrededores y practique con los estudiantes. Haga que los estudiantes tomen fotografías de usted o de un objeto de la clase. (Pueden tomarse fotografías unos a otros si tienen el permiso de la otra persona).

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

Decir

Existen normas de seguridad y normas éticas para tomar fotografías en Fotovoz. Hay normas de seguridad para que no tengas accidentes mientras toma fotografías y existen normas éticas para proteger los derechos de otros mientras tomamos fotografías. Estas normas son:

1. Siempre **pida permiso** si toma una foto de una persona o de un bien que le pertenece (por ejemplo, un árbol o un auto que está en el patio de alguien, etc.). Es un buen gesto **presentarse dando su nombre** si se dirige a un extraño.

2. Si desea utilizar una fotografía de una persona (s) en su creación de Fotovoz, es importante obtener una autorización firmada por la persona. (Los instructores tienen copias de este documento).

3. Recuerde que si toma una fotografía de un niño(a) menor de 18 años, necesitará obtener el **permiso de los padres del niño(a)/tutor** para tomar la fotografía. El padre o madre/tutor deberá llenar el formulario de consentimiento (puede solo hacer una nota en el formulario de consentimiento cuando esto sucediera o si llegase a pasar).

4. Recuerde la discusión que tuvimos en clase acerca de aquellas situaciones en la que la mayoría de la gente **no** le gustaría ser fotografiada: llorando, perdiendo los estribos, comiendo, besando (momentos íntimos), usando drogas, mendigando – generalmente, situaciones embarazosas.

5. Sienta plena libertad en usar fotos "montadas o manipuladas" para así capturar una escena/idea/emoción si piensa que sería difícil de obtener la foto "naturalmente."

6. **¡Preste atención al ambiente que le rodea!** No sacrifique su seguridad por una foto. Considere llevar a otra persona con usted si va a tomar fotos afuera, particularmente si toma fotos en lugares o vecindarios donde usted puede ser víctima del crimen. Asegúrese de prestar atención a estar parado sobre una superficie firme cuando esté tomando una foto, para evitar caer en el borde de la acera, en un hueco, hacia el tráfico, etc.

7. Puede ser que existan algunos lugares donde no le van a permitir tomar fotografías – por ejemplo, edificios federales, gimnasios, ciertas tiendas. Si es posible, encuentre a una persona de autoridad quien podría darle permiso para tomar fotos en estos lugares.

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

🕮 Leer Leamos y conversemos acerca de las normas éticas y de seguridad **(página 9).**

⇆ Discutir *Resuma y responda a las reacciones de los participantes acerca de la fotografía.*

Preguntar

- ¿Tienes alguna pregunta acerca de las normas éticas y de seguridad? Responda a las dudas o preocupaciones de los participantes.

  *Cada participante debe firmar las normas éticas y de seguridad de Fotovoz de la **página 9.***

✍ Hacer

- Esta semana practique tomando fotografías. Puedes tomar fotos de cualquier cosa que le guste.
- Si usted desea las puede compartir con el resto de la clase la próxima semana.

↺ Repasar

- Hoy finalizamos el resumen de lo que se trata Fotovoz vocacional.
- Repasamos los conceptos más importantes, vimos algunos ejemplos de misiones fotográficas y usamos la cámara.
- Trabajaremos juntos durante las próximas nueve semanas.

¡Buen trabajo!

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

Plan de lección 2: Mi vida laboral

Orientar

- En esta segunda clase nos vamos a enfocar en sus vidas laborales. Vamos a discutir la definición de trabajo y el significado que tiene trabajar a nivel personal.
- Leeremos un poco y luego tendremos una discusión.
- Al final de la clase, les daré su primera misión fotográfica.

Preguntar

- ¿Todos tuvieron oportunidad de practicar usando la cámara?
- ¿Qué recuerdan de la última clase?

Responda a las experiencias de los participantes

Repasar

- Durante nuestra 1ra. lección aprendió acerca de Fotovoz y cómo la clase de Empoderamiento vocacional a través de Fotovoz es una oportunidad para explorar su orientación vocacional.
- Aprendimos acerca de vocación y empoderamiento. Leyó dos ejemplos de misiones fotográficas, aprendió acerca de cómo usar la cámara y firmó las normas éticas.

Preguntar

- ¿Qué significa la palabra "Trabajo" para ti?
  Responda a las experiencias de los participantes.

Leer

- La definición de trabajo (página 10).
  Pida un voluntario para leer.

Decir

- La palabra trabajo es un sustantivo o nombre y también es un verbo. Es tanto una cosa como una acción.
- Como sustantivo "trabajo" significa una actividad que implica la realización de un esfuerzo mental o físico para alcanzar un propósito o un resultado. También puede significar el lugar donde se hace el trabajo, como por ejemplo "ella está en el trabajo ahora."

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

- Como verbo "trabajo" significa hacer una actividad física o mental para alcanzar un propósito o resultado.

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

⇆ Discutir

- ¿Alguna opinión o reacciones a las definiciones de trabajo?
  Responda a las experiencias de los participantes

✍ Hacer:

- *Complete la pregunta: ¿Qué significa la palabra trabajo para usted?* ***(página 10).***

  Discuta el significado de trabajo para cada participante

🗒 Decir

Hay múltiples razones por las que la gente trabaja. Trabajo como medio de sobrevivencia básica, como una manera de mejorar la "calidad de vida", como una forma de expresión personal, como prestigio social, como conexión social, como estructura y propósito, como una razón de entretenimiento, como una práctica espiritual.

🕮 Leer

Leamos algunos ejemplos **(páginas 11 & 12).**

✍ Hacer

- Complete la lista con sus razones para trabajar (página 12).
  Discuta el significado de trabajo para cada participante.

↺ Repasar

Repita lo que cada participante contestó ya que esta información es clave para la primera misión fotográfica.

🗒 Decir

- El trabajo tiene significados diferentes para cada persona. Muchas personas quieren tener trabajos que les proporcionen propósito o sentido, que el trabajo tenga significado o valor más allá de las tareas como tal. Lo que hace que un trabajo sea valioso difiere de una persona a otra.

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

- Los trabajos que corresponden a nuestros valores (aquellas cosas que consideramos como más importantes) son más probables de ser valiosas para nosotros.

- Algunas veces es posible encontrar propósito o placer en un trabajo que por lo demás podría no proporcionar mucho sentido.

Preguntar

- Dé algunos ejemplos de su propia vida, quizás en las relaciones con compañeros de trabajo, o estando orgulloso de un trabajo bien hecho o por aprender en el trabajo, etc.

  Discuta el significado de trabajo para cada participante.

Hacer

- Complete la pregunta: ¿Qué hace que el trabajo sea valioso para usted? **(página 13).**

  Discuta las repuestas de cada estudiante.

Repasar

Repita lo que cada estudiante contestó ya que esta información es clave para la primera misión fotográfica.

Leer

A continuación leeremos unas viñetas del sentido del trabajo (página 14). Estas personas trabajan en la industria de restaurantes pero cada una describe el sentido que encuentran en sus trabajos.

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

Preguntar

¿Qué es lo que le da sentido a María?

Leer

- "El trabajo algunas veces es exigente. Me gusta descubrir maneras más eficientes de preparar la comida. Estoy interesado en mejorar el flujo de

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

trabajo en la cocina. Me encantan las noches cuando todo se hace sin complicaciones. Siempre estoy pensando en maneras en que puedo mejorar cómo hacemos las cosas por aquí." *Pedro, 32 años*

Preguntar ¿Qué le da sentido a Pedro?

Leer

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

Preguntar ¿Qué le da sentido a Susana?

Leer

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

Preguntar ¿Qué le da sentido a Fernando?

Hacer

- Complete la pregunta: ¿Qué le brinda significado en su trabajo? **(página 14)**

Responder a las experiencias de los participantes.

Repasar *Repita lo que cada participante contestó ya que esta información es clave para la primera misión fotográfica.*

Orientar La primera misión fotográfica lleva por nombre: "Imaginando su trabajo ideal." Ahora vamos hablar acerca de la primera asignación **(página 15).**

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

🕮 Leer

- *Pida a alguna persona que lea las instrucciones.*

- En esta misión, simplemente tomará fotos sobre trabajo. Puede ser una fotografía que capta lo que piensa cuando reflexiona sobre el trabajo o una foto de una persona realizando un trabajo. Usted decide. A continuación encontrará lo que se recomienda para esta Misión Fotográfica.

  1. Cargue la cámara con usted a todas partes.

  2. Piense acerca de la misión: Imaginando un trabajo.

  3. Tome muchas fotos que pudieran expresar algo acerca de lo que piensa cuando reflexiona acerca del trabajo.

  4. Su foto puede ser abstracta o muy simple. Puede captar lo que usted piensa es importante acerca de trabajar o algunos de sus sentimientos acerca de trabajar.

  5. Escoja una foto que a usted le gustaría compartir con el resto de la clase.

  6. Traiga la cámara con la foto a la clase.

⇆ Discutir

- ¿Qué ideas tiene para tomar las fotografías?

  Escriba en el pizarrón lo que dicen los participantes y añada ideas con las cuales podría contribuir.

☑Resumir Hoy comenzó a pensar acerca de sus razones para trabajar, qué es lo que tiene significado para usted. Tiene la primera asignación.

Preguntar

- ¿Tiene alguna pregunta acerca de la asignación?
- ¿O alguna pregunta acerca de cualquier cosa de lo que hablamos hoy?

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

Plan de lección 3: Escribir narraciones de Fotovoz

🗝 Orientar

- Dé la bienvenida a los participantes y agradézcales por haber venido a la tercera clase.
- Hoy vamos aprender cómo escribir una narración de Fotovoz. Les enseñaré cómo comenzar a escribir una narración y luego tendremos la oportunidad de practicar antes de escribir una narración para la fotografía que tomaron.

Preguntar

- ¿Cómo les fue con la misión fotográfica de Imaginando mi trabajo ideal?
- ¿Cuáles fueron sus experiencias tomando fotografías?

⇆ Discutir

Responda a las experiencias de los participantes. Pregunte quién desea compartir las fotos con el grupo.

- Si algunos participantes no tomaron fotografías pregunte qué inconvenientes tuvieron y, si hay tiempo, propóngales que tomen las fotografías durante el descanso.

Decir

- Fotovoz es más que solo tomar fotografías. Implica escribir una narración que refleje nuestros pensamientos, sentimientos e ideas acerca de la foto que hemos tomado. Pasemos a la página 16 y vea el ejemplo de “Hombre trabajando” cubriendo el texto.

☞Mostrar

Pídale a los participantes que vean la fotografía del “**Hombre trabajando**.”

🕮 Leer

Pida a algún participante que lea la narración **(página 16).**

Preguntar

- ¿Qué notó acerca de esta narración?
  Discuta y resuma las respuestas de los participantes.

Decir

- Para comenzar a escribir una narración, podría ser útil responder a una serie de preguntas. Aprenderemos acerca del proceso de escribir narraciones de Fotovoz.

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

🕮 **Leer**

Pida a algún participante que lea las preguntas del proceso para escribir una narración de Fotovoz **(página 17).**

1. ¿Qué VES aquí?
2. ¿Qué está realmente PASANDO aquí?
3. ¿Cómo se relaciona esto con NUESTRAS VIDAS?
4. ¿POR QUÉ existe este problema, recurso o situación?
5. ¿Cómo podría esta imagen EDUCAR a otros, a la comunidad y a los legisladores?
6. ¿Qué podemos HACER acerca del problema, recurso o situación?

↺ **Repasar**

No tiene que seguir este guión exactamente. Las preguntas sirven para darle ideas acerca de qué escribir en su narración. Este guión le ayuda a que fluyan sus ideas.

✍ **Hacer**

Vamos a practicar escribiendo juntos una narración de Fotovoz.

- *Necesitará cerca de 30 minutos para hacer la práctica.*

1. Pídale a los participantes que describan la fotografía de la mujer con niño **(página 18).**
   - *Escriba en el pizarrón lo que dicen los participantes.*
2. Luego pídale a los participantes que contesten a todas las preguntas para escribir una narración para esta fotografía, basándose en algunas de las ideas que están sobre el pizarrón.

✍ **Hacer** *(ejercicio adicional)*

- Si el tiempo lo permite, hay otro ejercicio para escribir un narración de Fotovoz con la fotografía de un computador **(página 19).**
- Después escribiremos narraciones para sus propias fotografías.

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

Preguntar

¿A quién le gustaría compartir la narración de práctica que escribió? Permita tantos participantes como se pueda, que quieran compartir y leer sus narraciones.

Responda a las impresiones de los participantes.

Repasar

- Escribir narraciones para Fotovoz es un proceso. Puede comenzar escribiendo sobre una cosa y luego cambiar hacia una dirección diferente. Las personas podrían pasar mucho tiempo editando y reescribiendo.

- Hoy aprendió cómo escribir una narración de Fotovoz. La próxima semana exploraremos los valores profesionales, es decir, aquellas cosas que son más importantes para usted en cualquier situación de trabajo.

Decir

- No tiene que terminar la narración hoy. Me gustaría que se la lleven a casa y trabajen en ella entre las clases. Cuando vengan la semana que viene, por favor traigan su fotografía, la narración y, como siempre, la cámara.

- Recuerde a los participantes que deben completar la asignación.

- Recuerde a los participantes completar la primera misión fotográfica **"Imaginando su trabajo ideal" (página 15).**

Preguntar

- ¿Tiene alguna pregunta acerca de la asignación?
- ¿O alguna pregunta acerca de cualquier cosa de lo que hablamos hoy?

Por favor llame o envíe un correo electrónico si tiene cualquier pregunta o quiere ayuda con sus narraciones.

¡Buen trabajo!

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

Plan de lección 4: Mis valores vocacionales

Orientar

Dé la bienvenida a los participantes y agradézcales por haber venido a la cuarta clase. Hoy vamos aprender acerca de la identidad profesional y los valores vocacionales.

Preguntar

- ¿Cómo les fue escribiendo las narraciones de Fotovoz?
- ¿Terminaron la misión fotográfica de Imaginando mi trabajo ideal?

Discuta y resuma las respuestas de los participantes.

- ¿Qué significa para ustedes identidad vocacional?

Decir

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

Leer

- Pase a la **página 20** y lea la definición de identidad vocacional. *Discuta y resuma las respuestas de los participantes.*

- Citas de personas hablando acerca de sus identidades vocacionales **(página 20).**

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

Preguntar

¿Cómo se ve Cristina como trabajadora?

Leer

  - "Siempre me ha gustado ayudar a los demás. Es un valor muy importante para mí. Cuando pensé en qué tipo de trabajo me gustaría estar, sabía que tendría un trabajo donde podría ayudar a

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

otros. Ser un auxiliar para servicios de salud en el hogar, ayudando a personas con discapacidades graves, combina mi interés en la salud con mi pasión por ayudar a los demás.

Pablo, Asistente sanitario a domicilio, medio tiempo.

Preguntar ¿Cómo se ve Pablo como trabajador?

Leer

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

Preguntar ¿Cómo se ve Sandra como trabajadora?

Hacer Pídale a los participantes que contesten la pregunta: ¿Cómo se ve a sí mismo como trabajador? **(página 20)**

Discutir *Discuta y resuma las respuestas de los participantes.*

Orientar Por favor pase a la página 21 y vamos hablar acerca de los valores vocacionales.

Preguntar

- ¿Qué significan los valores vocacionales?
  Comparta con los estudiantes ejemplos de sus valores personales.

Decir

- Los valores profesionales son las características y cualidades que nos importan y nos ayudan a sentirnos satisfechos en un trabajo o carrera. Si tenemos un trabajo que corresponde a nuestros valores, probablemente estaremos felices en ese trabajo. Si, por otra parte, estamos en un

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

trabajo que no se ajusta a nuestros valores, probablemente seremos infelices en ese trabajo.

- Los valores son la base de la vocación que escoges. Es importante conocer nuestros valores para así poder escoger el trabajo que coincide con nuestros valores.

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

🕮 Leer

El recorrido vocacional de Carmen: Relato de un descubrimiento **(página 22).**

⇆ Discutir

- ¿Cuáles son los valores de Carmen?

Discuta y resuma las respuestas de los participantes.

🕮 Leer
✍ Hacer

Vamos a leer más ejemplos de valores vocacionales y después vamos a realizar el ejercicio práctico **(página 23).**

- José estaba en un trabajo donde su jefe siempre estaba cerca y se la pasaba criticando cómo él hacía su trabajo. ¡José detestaba esta situación! A través de esta y otras experiencias José aprendió que él valoraba la INDEPENDENCIA.

- Cuando estaba en la escuela, ella prefería clases que incluyeran trabajar en la computadora. Ella aprendió que TRABAJANDO CON COMPUTADORAS era un valor importante para ella.

- Ernesto detesta tener que vestirse formalmente para cualquier ocasión. Una VESTIMENTA INFORMAL es un valor para Ernesto.

- Carlos tuvo una buena experiencia con un supervisor que siempre se aseguraba que él comprendía las instrucciones antes de que comenzara su día de trabajo. Carlos valora cuando las RESPONSABILIDADES SE EXPLICAN CLARAMENTE.

⇆ Discutir

Discuta y resuma las respuestas de los participantes.

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

✍ Hacer

- Responda a la pregunta, ¿cuáles son algunos de sus valores vocacionales? **(página 23)**

Discuta y resuma las respuestas de los participantes.

Decir

Los valores son la base de la vocación que escoges. Es importante conocer nuestros valores para así poder escoger el trabajo que coincide con nuestros valores.

✍ Hacer

- Haga el último ejercicio para concluir nuestra clase de hoy. Complete el ejercicio: Mis experiencias laborales y valores **(página 24).** Durante este ejercicio usted reflexionará sobre sus experiencias laborales. No importa si sólo tiene una o dos experiencias.

Dé tiempo a los estudiantes para trabajar en la actividad (alrededor de 20 minutos).

⇆ Discutir

- ¿Cuáles son algunas de las experiencias laborales que realmente le gustaron o que realmente no le gustaron?

Discuta y resuma las respuestas de los participantes.

↺ Repasar

Los valores son la base de la vocación que escoges. Es importante conocer nuestros valores para así poder escoger el trabajo que coincide con nuestros valores.

Preguntar

- ¿Tienen alguna pregunta acerca de cualquier cosa de lo que hablamos hoy?
- ¿Necesita hacer cualquier pregunta o quiere ayuda con sus narraciones?
- Por favor llame o envíe un correo electrónico si tiene cualquier pregunta o quiere ayuda con sus narraciones.
- Los veo la próxima semana para continuar nuestra conversación sobre identidad profesional.

¡Buen trabajo!

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

Plan de lección 5: Mi identidad vocacional

🗝 Orientar

Hoy empezamos la quinta unidad, en la cual vamos a continuar conversando acerca de nuestras identidades vocacionales. La semana pasada exploramos nuestros valores vocacionales y hoy vamos a enfocarnos en otros aspectos de la identidad vocacional–nuestras fortalezas vocacionales y limitaciones. Al final de la clase vamos a completar un resumen vocacional el cual vamos a utilizar para realizar la segunda misión fotográfica.

Preguntar

- ¿Qué recuerdan de nuestra discusión acerca de identidad vocacional?
- ¿Cómo definimos valores vocacionales?

Decir

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

☞Mostrar
⇆ Discutir

- Las cuatro fotografías en la **(página 25).**
- ¿Qué clase de fortalezas o talentos se necesitan para realizar las siguientes actividades?

Discuta y resuma las respuestas de los participantes.

Decir

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

- Cada uno de nosotros tiene diferentes limitaciones o retos. Algunas veces podríamos no tener un talento natural para algo pero si trabajamos duro podríamos desarrollar esas destrezas.

🕮 Leer

- Pase a la **página 26** y lea la definición de aptitud o talento. También vamos a leer algunas historias sobre fortalezas y limitaciones.

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

Discuta y resuma las respuestas de los participantes.

✍ **Hacer**

- Ejercicio práctico: Mis fortalezas y temperamentos vocacionales **(página 27 & 28).**
- Revise esta lista de fortalezas vocacionales **(página 27)** e identifique aquellas que crea son fortalezas para usted. Haga un círculo alrededor de sus fortalezas.
- Revise esta lista de los temperamentos **(página 28)** y haga un círculo en los temperamentos que usted más disfruta.

Dé tiempo a los participantes para trabajar en la actividad.

☑ **Resumir**

- Para finalizar el trabajo de las unidades 4 & 5 vamos a completar un resumen vocacional que es una imagen de quiénes somos como trabajadores. Incluye tanto nuestras fortalezas como nuestras limitaciones. También contiene nuestras preferencias y valores.
- Recuerde que los valores son la base de la vocación que escoges. Es importante conocer nuestros valores para así poder escoger el trabajo que coincide con nuestros valores.
- Pídale a los estudiantes que revisen la lista de talentos y fortalezas (bien sea que tengan estos talentos naturalmente o a través de un gran esfuerzo).

Repita lo que cada estudiante contestó pues esta información es clave para la primera misión fotográfica.

✍ **Hacer**

- Vamos completar el ejercicio Resumen: Mi identidad vocacional **(página 29).**
- Este ejercicio tomará 20 minutos. Ayude a cada persona individualmente.

🗝 **Orientar**

- La segunda misión fotográfica llamada: **“Mi identidad vocacional.”**
- En esta misión, tomarás fotos que representen su identidad vocacional. La foto puede mostrar:

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

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

🕮 Leer *Pida a alguna persona que lea las instrucciones en la **pagina 30.***

- La segunda misión fotográfica llamada: **"Mi identidad vocacional."**

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

🔍 Preguntar

- ¿Tiene alguna pregunta acerca de la asignación?
- ¿Tienen alguna pregunta acerca de cualquier cosa de lo que hablamos hoy?
- Si desea, la próxima semana tendrán la oportunidad de representar su idea en las fotografías.

¡Buen trabajo!

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

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

🗝 Orientar

- Durante las últimas dos semanas hemos hablado sobre su identidad vocacional. Conversamos sobre valores, fortalezas, limitaciones y temperamentos, y completaron la segunda misión fotográfica.
- Hoy vamos a cambiar de dirección y vamos a identificar los costos y beneficios personales de trabajar. Cada uno de nosotros necesita llegar a tomar su propia decisión acerca de sí o no el trabajo debería ahora ser parte de nuestras vidas.
- Vamos a completar una matriz de toma de decisiones de las ventajas y desventajas de trabajar y no trabajar. Considerar los costos y beneficios de trabajar nos ayudará a llegar a la decisión si nos queremos emplear (recibiendo pago o voluntario) o si decidimos que no queremos participar en la fuerza laboral en este momento.

🔀 Preguntar

- ¿Cómo les fue con la segunda misión fotográfica: Mi identidad vocacional?
- ¿Cuáles fueron sus experiencias tomando fotografías y escribiendo la narración?
- ¿Se relacionan las narraciones con su identidad vocacional?

Discuta y resuma las respuestas de los participantes.
Pregunte quién necesita ayuda escribiendo las narrativas.

🗒 Decir

- Todos nosotros nos hacemos preguntas acerca de nuestrs vidas vocacionales en diferentes momentos de nuestras vidas. Para personas con discapacidades psiquiátricas severas estas preguntas son aún más importantes pues el desempleo es a menudo una manera de vida.
- Esta semana tendrá la oportunidad de examinar cuidadosamente los costos y beneficios que ha identificado, y vamos a colocarlos en una matriz de toma de decisiones. No es una fórmula mágica. Es un proceso que nos ayuda a pensar a través de nuestras decisiones acerca de actividades vocacionales.

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

- Cuando tomamos decisiones cruciales en la vida es importante escribir qué ganaremos o perderemos. Para esta clase estamos considerando las ventajas y desventajas de trabajar y de no trabajar.

🕮 Leer Pídale a algún estudiante que lea el ejemplo de Luis acerca de las ventajas y desventajas de trabajar **(página 31).**

⇆ Discutir *Discuta cada una de las razones de cómo Luis consideró tanto las ventajas y desventajas de volver a trabajar.*

Preguntar

- ¿Por qué será importante realizar este proceso cuando vamos a tomar decisiones?

Discuta y resuma las respuestas de los participantes.

☑ Resumir Cuando Luis consideró las ventajas y desventajas de trabajar y de no trabajar, decidió que los beneficios de trabajar eran mayores que los costos de trabajar. Él todavía no sabía qué y cómo procedería, pero tomó la decisión de buscar un trabajo.

🗝 Orientar

- Ahora vamos a pensar acerca de las ventajas y desventajas de trabajar. Primero lo haremos como grupo y luego cada uno tendrá la oportunidad de completar varios ejercicios.

- Todos tenemos razones diferentes. Por ejemplo, para mí una ventaja de trabajar es recibir un cheque de pago. Pero para otra persona un cheque de pago podría significar el miedo a perder beneficios del Seguro Social.

✍ Hacer
⇆ Discutir

- Actividad en grupo:
  Explorando las ventajas y desventajas de trabajar

- En el pizarrón escriba lo que los participantes van diciendo.
  Resuma las respuestas de los participantes.

✍ Hacer Ahora pasemos a la **(página 32).** Pida a cada participante que complete el ejercicio práctico: Mis ventajas y desventajas.

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

⇆ Discutir

- Reacciones de los participantes a las decisiones vocacionales que cada uno tomaría en este momento de su vida basado en los pros y contras. *Discuta y resuma las respuestas de los participantes.*

- Lo que una persona vería como una ventaja podría no parecerle una ventaja a otra.

✍ Hacer

Haga que los participantes se tomen un tiempo para llenar la lista de los beneficios de trabajar **(página 33).**

⇆ Discutir

- Reacciones de los participantes a la lista de los beneficios de volver a trabajar.
  Discuta y resuma las respuestas de los participantes.

✍ Hacer

Haga que los participantes se tomen un tiempo para llenar la Lista de los costos **(página 34).**

⇆ Discutir

- Reacciones de los participantes a la lista de los costos de volver a trabajar.
  Discuta y resuma las respuestas de los participantes.

☑ Resumir

Hoy ustedes finalizaron un proceso de toma de decisiones que les ayudó a considerar los costos y beneficios de trabajar, y las ventajas y desventajas de trabajar. Esperamos que el proceso les ayude a identificar algunas estrategias para aumentar su confianza acerca de tener éxito en el trabajo. La semana próxima continuaremos nuestra discusión que le llevará bien sea a obtener un empleo (remunerado o voluntario) o a decidir que no quiere participar en la fuerza laboral en este momento. También aprenderán sobre cómo conducir una entrevista informativa.

✍ Hacer

*Pase a la **(página 35).** Vamos hacer el último ejercicio – un resumen de los Beneficios/Costos de trabajar.*

↺ Repasar

El resumen de los Beneficios/Costos de trabajar enumera tanto los beneficios como los costos de cuando quieres trabajar. También incluirá

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

sus esperanzas y preocupaciones de tener éxito en el trabajo, y sus esperanzas y preocupaciones de trabajar.

Preguntar

- ¿Tienen alguna pregunta acerca de cualquier cosa de lo que hablamos hoy?
- ¿Necesitan ayuda con sus narraciones?
- Por favor llame o envíe un correo electrónico si tiene cualquier pregunta o quiere ayuda con sus narraciones.
- Les veo la próxima semana para continuar nuestra conversación sobre identidad profesional.

¡Buen trabajo!

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

Plan de lección 7: Beneficios y costos de la vida laboral (Parte 2)

🗝 Orientar

- Hoy continuaremos discutiendo los costos y beneficios de trabajar y eso les ayudará a llegar a decidir si desean o no participar en la fuerza laboral (recibiendo pago o voluntario) en este momento.
- Hoy aprenderán cómo realizar entrevistas informativas para entender cómo otras personas llegaron a tomar sus decisiones vocacionales.

Preguntar

- ¿Hay alguna opinión o idea adicional acerca del proceso de toma de decisiones que hicimos la semana pasada?
- ¿Alguien necesita ayuda para completar la misión fotográfica # 2: Mi Identidad vocacional?
- ¿Están las narraciones relacionadas con su identidad vocacional?

Decir

Hoy vamos a leer acerca de cómo realizar entrevistas informativas. Así podremos entrevistar a otras personas que forman parte de nuestras vidas para saber cómo llegaron a tomar sus decisiones vocacionales.

Leer

Antes de comenzar con las entrevistas, leamos Ejemplos: Beneficios de mi vida laboral **(página 36).**

- "Trabajo porque necesito estructura en mi vida. Trabajar me ayuda con mi recuperación. Por otro lado, no creo que pudiese trabajar tiempo completo y ganar dinero suficiente para sostenerme. Por eso trabajo medio tiempo y gano una cantidad de dinero que me permite recibir mi cheque por discapacidad y mi seguro médico. Es un buen balance para mí." *Francisco, 47 años*

Preguntar

- ¿Por qué trabajar en importante para Francisco?
  Discuta y resuma las respuestas de los estudiantes

Leer

- "Odiaba estar en Seguridad de Ingreso Suplementario (SSI, por sus siglas en inglés). Tenía que informar de cada centavo que me ganaba. Me

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

volvía loca. Ahora trabajo tiempo completo como Especialista de Pares en un programa para personas con problemas de salud mental y adicción, y recibo seguro médico a través de mi trabajo. Nunca seré rica, pero no tengo que lidiar más con la burocracia federal." *Rosa, 36 años*

Preguntar

- ¿Qué motivó a Rosa para trabajar tiempo completo?
  Discuta y resuma las respuestas de los participantes.

Leer

- "Trabajé por varios años cuando estaba joven, pero ahora tengo unos cuantos problemas de salud además de un diagnóstico de un desorden esquizoafectivo. ¡Mantenerme sana parece ser un trabajo tiempo completo! Hago trabajo voluntario en la tienda de artículos usados de mi iglesia 6 horas a la semana, lo que es suficiente para mí." *Nancy, 58 años*

Preguntar

- ¿Por qué Nancy decidió trabajar como voluntaria?
  Discuta y resuma las respuestas de los participantes.

Leer

- "Eventualmente quiero trabajar tiempo completo, pero no he llegado a ese punto todavía. Trabajo con un especialista de empleos, quien me ayuda a cómo hacer para mantener recibiendo mis beneficios mientras trabajo medio tiempo. Trabajo en una tienda naturista por 20 horas a la semana. Me gusta mucho mi trabajo. No estoy seguro de cuál será mi carrera, pero estoy feliz de tener ayuda para planificarla." *Roberto, 23 años*

Preguntar

- ¿Por qué trabajar para Roberto es tener una carrera?
  Discuta y resuma las respuestas de los participantes.

Decir

Ahora vamos aprender acerca de cómo realizar entrevistas informativas. Realizar entrevistas informativas significa hablar con personas para obtener información que no pudo encontrar en fuentes escritas. Es una manera de obtener información para poder averiguar cómo otras personas han tomado decisiones vocacionales.

Preguntar

- ¿Qué experiencias han tenido con entrevistas en general?

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

Discuta y resuma las respuestas de los participantes.

Decir

- Realizar entrevistas informativas significa hablar con una persona que haya tomado las decisiones vocacionales que usted está enfrentando.
- Realizar entrevistas informativas le permitirá obtener información que no pudo encontrar en recursos escritos.
- Significa entrevistar a otras personas que están haciendo una actividad laboral o educativa.

Preguntar

- ¿Qué experiencias tienen haciendo entrevistas informativas?
  Discuta y resuma las respuestas de los participantes.

Leer

Pídales a los participantes que lean acerca de las entrevistas informativas **(página 37).**

- Realizar entrevistas informativas significa hablar con una persona que haya tomado las decisiones vocacionales que usted está enfrentando.
- Realizar entrevistas informativas le permitirá obtener información que no pudo encontrar en recursos escritos.
- Las entrevistas informativas son para aprender cómo otras personas tomaron decisiones que les llevaron a estar adonde se encuentran actualmente, por lo tanto, las preguntas que realizará podrían ser únicas y particulares para usted.

Decir

La entrevista informativa es aprender cómo otras personas tomaron decisiones que les llevaron a estar adonde se encuentran actualmente, por lo tanto las preguntas que realizarás podrían ser únicas y particulares para usted. Las entrevistas informativas se deben preparar con anticipación y hay tres pasos a seguir:

1. **Comenzar el diálogo,** significa prepararse uno mismo y al entrevistado para la entrevista.
2. **Dirigir el diálogo,** significa controlar la conversación entre usted y la persona a la que está entrevistando.

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

☞Mostrar

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

- Pídales a dos estudiantes que lean cómo comenzar el diálogo en una entrevista informativa. **(página 38).**

Preguntar

- ¿Qué observó en este ejemplo?
  Discuta y resuma las respuestas de los participantes.

Decir

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

Leer

Pida a los estudiantes que lean ejemplos de preguntas en la **página 39.**

- ¿Cómo decidió regresar a trabajar? ¿Qué le ayudó a tomar la decisión?
- ¿Cómo decidió que se quedaría recibiendo ayuda por discapacidad?
- ¿Qué clase de apoyos usó para tomar su decisión?
- ¿Cómo decidió hacer el tipo de trabajo que está desempeñando?
- ¿Qué le hizo decidir trabajar medio tiempo o tiempo completo?
- ¿Qué le gusta de trabajar?
- ¿Qué le gusta acerca de estar desempleado?

Hacer

Pida a los participantes que escriban: ¿Qué preguntas tiene para alguien que ha tomado decisiones vocacionales? en la **página 39.**

Decir

- Prepararse para la entrevista significa centrarse en uno mismo o eliminar distracciones de manera de poder concentrarse en la entrevista. Diferentes distracciones tienen diferentes soluciones.
- Si se siente nervioso, puede respirar profundo o hablarse a sí mismo positivamente.
- Si tiene hambre – cómase algo – ocúpese de sus necesidades físicas antes de realizar la entrevista.

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

Preguntar

- ¿Cuáles podrían ser algunas distracciones que podría tener cuando está tratando de entrevistar a otra persona?
  Discuta y resuma las respuestas de los participantes.

Hacer

Pida a los participantes que escriban: ¿Cuáles son algunas otras distracciones que podría imaginar tener? en la **página 39.**

Decir

- Orientar significa permitir a la persona saber con anticipación qué pasará durante la entrevista. Orientar ayudará a la persona a saber qué debe esperar. Esto significa explicar:
  Quién eres, por qué estás haciendo la entrevista, qué tipos de preguntas realizarás y cuánto tiempo tomará hacer la entrevista.

Hacer

Pídales a los estudiantes que escriban su propia orientación en la **página 40.**

Orientar

Dirigir el diálogo es el segundo paso de las entrevistas informativas.

Decir

Dirigir el diálogo significa controlar la conversación entre usted y la persona a la que está entrevistando. Esto se logra utilizando dos destrezas, haciendo preguntas facilitadoras y parafraseado.

Mostrar

Pídales a dos estudiantes que lean cómo dirigir el diálogo en una entrevista informativa. **(página 41).**

Preguntar

- ¿Qué observó en este ejemplo?
  Discuta y resuma las respuestas de los participantes.

Decir

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

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

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

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

✍ **Hacer** Pídales a los estudiantes que completen el ejercicio práctico: Dirigir el diálogo **página 42.**

🗒 **Decir**

- La segunda destreza para **Dirigir el diálogo es** parafrasear. Esta es una destreza que puede ser aprendida y necesita práctica.

- Parafrasear significa repetir con sus propias palabras lo que ha dicho la otra persona. Usamos parafrasear para demostrar que estamos escuchando y para clarificar nuestra comprensión de lo que la persona dijo.

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

🗒 **Decir** Los siguientes son los criterios para seleccionar a la persona a entrevistar. Estos criterios son únicamente sugerencias. Usted podría decidir hacer la primera entrevista con una persona que conoce muy bien, incluso si ella o él no cumplen con los otros criterios.

- Alguien que tenga una discapacidad y haya tomado decisiones vocacionales para regresar a trabajar
- Alguien que esté participando en servicios vocacionales
- Alguien que haya construido su vida con propósito y sentido, bien sea que esté o no trabajando
- Alguien que le guste hablar de sí mismo

🔮 **Preguntar**

- ¿Quiénes serían unas personas con las cuales podrías hacer una entrevista informativa?
  Discuta y resuma las respuestas de los participantes.

✍ **Hacer** Pida a los participantes completar la parte final de la **página 44.**

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

↺ Repasar

- Durante las dos últimas sesiones ustedes han completado un proceso de toma de decisiones que les ayudó a considerar los costos y beneficios de trabajar, y las ventajas y desventajas de trabajar.

- Esta semana aprendieron acerca de las entrevistas informativas, escribieron preguntas para las entrevistas y seleccionaron una persona a entrevistar. Continuaremos nuestras discusiones que nos llevarán a emplearnos (recibiendo pago o voluntario) o a decidir que no queremos participar en la fuerza laboral en este momento.

? Preguntar

- ¿Tienen alguna pregunta acerca de cualquier cosa de lo que hablamos hoy?

- ¿Necesitan ayuda con sus narraciones?

- Por favor llame o envíe un correo electrónico si tiene cualquier pregunta o quiere ayuda con sus narraciones.

- Les veo la próxima semana para hablar de servicios vocacionales y apoyos.

¡Buen trabajo!

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

Plan de lección 8: Servicios vocacionales y apoyos

Orientar

Durante las últimas semanas nos hemos concentrado en nuestros valores, fortalezas y sentimientos acerca de la vida laboral. Esta semana vamos a cambiar nuestra atención más externamente. Vamos aprender sobre servicios vocacionales a nivel local y acerca de apoyos que nos podrían ayudar para ser más exitosos y estar satisfechos en cualquier ambiente que tengamos como meta tener. También vamos a identificar apoyos que podrían ser útiles para desarrollar éxito y satisfacción en la vida laboral.

Repasar

- ¿Cómo les fue haciendo las entrevistas informativas?
  Discuta y resuma las respuestas de los participantes.

Decir

- Las personas que son más eficaces en alcanzar sus metas laborales, con frecuencia utilizan una amplia variedad de apoyos para lograrlo.
- No todos los servicios vocacionales son iguales. Es importante investigar y aprender qué pueden ofrecerle cada uno de ellos.

Preguntar

¿Cuáles han sido sus experiencias recibiendo servicios vocacionales?

Discutir

Los estudiantes podrían haber tenido experiencias negativas con algunos servicios---solo responda a sus experiencias, no tiene que defender ningún servicio vocacional en particular.

Decir

- Los servicios vocacionales dependen de dónde nos encontramos en términos de nuestras necesidades personales. Por ejemplo, una persona que sabe qué quiere hacer y necesita un entrenamiento corto para alcanzar su meta, puede usar la agencia de rehabilitación profesional del estado, porque con frecuencia ellos están dispuestos a pagar para entrenar.
- Otra persona que no está segura y quiere probar un par de trabajos antes de comprometerse con una ocupación, podría no estar bien atendida por una agencia vocacional del estado, pero podría gustarle un programa de empleo con apoyo local.

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

✍ **Hacer** Pida a los participantes completar las preguntas de la **página 45.**

Preguntar

- ¿Qué entiende usted por apoyos vocacionales?
  Discuta y resuma las respuestas de los participantes.

Decir Los apoyos vocacionales son cualquier **persona, cosa** o **actividad** que mejora su capacidad para alcanzar su meta laboral o que le ayude a sentirse mejor. Identificar sus necesidades de apoyo profesional es un paso importante para ser exitoso al escoger, obtener y mantener un trabajo. Nos pueden ayudar a funcionar mejor o simplemente nos hacen sentir bien, de manera de estar en mejor capacidad de trabajar con éxito y satisfacción.

Leer Pasen a la **página 47** y leeremos acerca de las experiencias de Carmen con los apoyos y servicios vocacionales.

Preguntar

- ¿Cuáles son los apoyos de Carmen?
  Los participantes responderán a cada categoría y las respuestas se escribirán en el pizarrón para tener una discusión general.

Mostrar El instructor escribe sobre el pizarrón los apoyos de Carmen.

Gente	**Cosas**	**Actividades**
Mercedes Dr. Weller Mi supervisor, David Tuti, mi perro Elena, mi amiga en el trabajo	Teléfono celular Ropa cómoda de trabajo Bocadillos saludables (para no comer comida chatarra) Membresía en un gimnasio	Ejercicio 8 horas de sueño Técnicas de relajación Largas caminatas con mi perro

Decir Nunca dos personas quieren o necesitan los mismos apoyos. Las opciones de apoyo son muy individuales.
Diferentes personas pueden proporcionar diferentes tipos de apoyo.

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

- Apoyo tangible e instrumental---suministro de asistencia práctica, dinero, un aventón al mercado para comprar comida, préstamo de una máquina para cortar el pasto, etc.

- Apoyo emocional---ánimo, amor, empatía, etc.

- Apoyo informativo---consejo, guía, conocimientos, etc.

- Apoyo brindando compañía--- brinda una sensación de pertenencia con solo la presencia física.

✍ **Hacer** Ustedes van a responder a las preguntas del ejercicio práctico: Personas como apoyos vocacionales que aparecen en la **página 48.**

↺ **Repasar** De nuevo, los apoyos son algo muy personal. Lo que podría ser un apoyo para una persona, podría no serlo para otra. La cuestión está en encontrar los apoyos que harían una diferencia en usted.

🗋 **Decir** Con frecuencia las **cosas** que constituyen apoyo son artículos de la vida diaria que pueden hacer diferencia en nuestras vidas. Tener el apoyo adecuado en el momento preciso puede contribuir a nuestro éxito y satisfacción en el trabajo.

✍ **Hacer** Ustedes van a responder a las preguntas del ejercicio práctico: Cosas como apoyos vocacionales que aparecen en la **página 49.**

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

✍ **Hacer** Ustedes van a responder a las preguntas del ejercicio práctico: Actividades como apoyos vocacionales que aparecen en la **página 50.**

↺ **Repasar** Tener el apoyo adecuado en el momento preciso puede contribuir a nuestro éxito y satisfacción en el trabajo.

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

☑Resumir Los apoyos profesionales son cualquier persona, cosa o actividad que mejora su capacidad para alcanzar su meta laboral o que le ayuda a sentirse mejor. De nuevo, los apoyos son algo muy personal. Lo que podría ser un apoyo para una persona, podría no serlo para otra. Diferentes personas pueden proporcionar diferentes tipos de apoyo. Las **cosas** que constituyen apoyo son artículos de la vida diaria que pueden hacer diferencia en nuestras vidas. Tener el apoyo adecuado en el momento preciso puede contribuir a nuestro éxito y satisfacción en el trabajo.

✍ Hacer

- Ahora vamos a completar el resumen: Mis apoyos vocacionales en la **página 51.** La primera mitad es acerca de los apoyos que tengo actualmente y la segunda parte le pide pensar en lo que necesitaría para lograr un cambio vocacional.

- *Ayude a los participantes con esta hoja de trabajo. Pregúnteles acerca de qué apoyos les han ayudado en el pasado o si existe algún apoyo que ellos podrían predecir podría ayudarles.*

Preguntar

- ¿Tienen alguna pregunta acerca de cualquier cosa de lo que hablamos hoy?

- Por favor llamen o envíen un correo electrónico si tienen cualquier pregunta.

- La próxima semana nos vamos a concentrar en cómo establecer metas.

¡Buen trabajo!

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

Plan de lección 9: Establecer metas

🗝 Orientar

Hoy nos vamos a concentrar en metas que sean potencialmente poderosas para crear la vida que queremos. Vamos a trabajar con las metas SMART. Practicaremos creando metas a largo y corto plazo que sean alcanzables. Establecer metas es un proceso poderoso para pensar acerca de su futuro ideal, y para motivarle a hacer que esta visión del futuro se haga realidad.

↺ Repasar

- ¿Alguna pregunta adicional acerca de los servicios vocacionales o apoyos que fueron cubiertos la semana pasada?
  Discuta y resuma las respuestas de los participantes.

Decir

Hoy vamos a conversar acerca de las metas y vamos aprender sobre los beneficios de establecer metas. También tendremos una oportunidad para establecer metas en diferentes aspectos de nuestra vida--- salud, placer y vocacional.

📖 Leer

- Pasemos a la **página 52.** Leeremos sobre los beneficios de establecer metas. <u>Beneficios de fijar metas</u>
- Establecer metas nos da una dirección
- Establecer metas aumenta nuestra motivación para hacer algo
- Establecer metas incrementa nuestra confianza en dirigirnos hacia algo que queremos
- Establecer metas nos ayuda a mantenernos enfocados
- Establecer metas nos da algo para celebrar

Preguntar

- ¿Cuáles son sus experiencias estableciendo metas?
  Discuta y resuma las respuestas de los participantes.

⇆ Discutir

- *Ideas de los estudiantes acerca de los beneficios de establecer metas.*
- *Sus experiencias* exitosas.

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

Decir Vamos aprender acerca de las metas SMART.

- SMART es una nemotécnica de las características de una buena meta. Una manera útil de fijar metas es utilizando la nemotécnica SMART. Aunque existen muchas variantes (algunas de las cuales hemos incluido en paréntesis), SMART usualmente significa:

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

Preguntar

- ¿Qué hace que una meta sea específica? ¿Por qué es importante hacer metas específicas? ¿Por qué es importante hacer metas medibles? Y continuar así con cada letra.

  Discutir cada característica.
  Discuta y resuma las respuestas de los participantes.

Leer Pasen a la **página 53.** Leeremos y discutiremos ejemplos de metas SMART.
<u>Ejemplos de metas SMART:</u>

- **Trabajo**--- "Para el 1 de Abril identificaré a dos organizaciones que rescatan animales, para hacer voluntariado 10 horas a la semana."

- **Salud**--- "Por los próximos 2 meses caminaré 1 milla 3 veces x semana."

- **Placer**--- "Retomaré el contacto con 3 amigos y haré planes con uno de ellos para salir a almorzar antes del 1ro. de febrero."

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

Preguntar

- ¿Qué observaste acerca de las metas de Josefina?
  Discuta y resuma las respuestas de los participantes.

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

✍ **Hacer**

- Pídales a los estudiantes que escriban metas tipo SMART en la **página 53** para cada una de los siguientes aspectos de su vida: salud, vocacional, placer.
- Ayude a los participantes con esta hoja de trabajo.

↺ **Repasar**

- Si no tiene una meta en un campo particular en su vida, escriba uno de todas maneras, solamente como ejercicio de práctica.
- Una meta no es una promesa o un compromiso. Siempre puedes cambiar de opinión acerca de sus metas si usted quiere. Son sus metas.

⇆ **Discutir**

Pídales a los estudiantes que compartan sus metas.

Decir

- Por favor pase a la **página 54** y veremos metas a largo y corto plazo.
- Una meta a <u>largo plazo</u> es generalmente una meta que nos tomará un año o más para alcanzar y requiere varios pasos para lograrla. Las metas a largo plazo no necesitan ser tan concretas como las metas a corto plazo.

Preguntar

- ¿Cuál es una de tus metas a largo plazo?
  Escriba las metas de cada participante en el pizarrón.

Decir

- Ahora vamos a leer acerca de las metas a corto plazo **(página 54).**
- Las metas a corto plazo son SMART pues son más concretas y se alcanzan más rápidamente.

Mostrar

Por favor pase a la **página 54** y veamos el ejemplo: “Terminaré los 2 cursos de biología básica durante el semestre de primavera.”

Decir

- Las metas a corto plazo son SMART. Las siguientes son recomendaciones para fijar metas a corto plazo:

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

- Dividida o desglose metas a largo plazo en pasos más pequeños y más manejables. Esto le ayudará a sentirse menos abrumado.

- Comience con las metas a corto plazo que pueda alcanzar.

  - Enfóquese en una meta a la vez.

  - Escriba los pasos de acciones claras que le llevarán a alcanzar su meta.

  - Cree plazos de tiempo o una cronología para sí mismo. Es bueno establecer una fecha para la cual habrá alcanzado cada paso. Siempre puede cambiar la fecha si no parece posible de lograr.

  - Mantenga la esperanza porque alcanzar sus metas podría tomar tiempo.

  - Sea persistente. A la mayoría de la gente le toma más de un intento para alcanzar una meta.

  - Pruebe una variedad de estrategias hasta que encuentre alguna que sirva.

Leer Pídales a los estudiantes que pasen a la **página 55** para leer el ejemplo de Felipe: Estableciendo metas.

Discutir

- Con el grupo y el ejemplo de Felipe:

Meta largo plazo: "Terminaré y trabajaré como asistente administrativo en una oficina pequeña en el próximo año."

Meta a corto plazo: "Practicaré distintas técnicas de relajación 3 veces x semana durante los próximos 2 meses."

Pasos hacia la meta

- Asistiré al curso de reducción de estrés 2 veces a la semana.
- Practicaré las técnicas con mi consejero 1 vez x semana.

Evaluar el progreso: Chequearé cada semana con Ruth, mi consejera.

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

✍ **Hacer**

- Ahora tendrá la oportunidad de establecer sus metas en el ejercicio práctico: Mis metas **(página 56).**
- Ayude a cada participante a completar sus metas con pasos.

⇆ **Discutir**

- Resuma las metas vocacionales de los estudiantes.
  Discutir las metas de los participantes.

☑ **Resumir**

- Aprendimos sobre las metas SMART. Practicamos escribiendo algunas metas a largo y corto plazo.
- Ahora hablemos de los preparativos de la celebración final.
- Si alguno de ustedes no ha terminado, es importante que se queden después de clase para poderle ayudar.
- Vamos a imprimir las fotos a color y las vamos a enmarcar para la exhibición.
- Exponer los trabajos de Fotovoz.
- ¡Presentar el certificado y celebrar!

¡Buen trabajo!

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

Plan de lección 10: Completar la travesía vocacional

🗝 Orientar

- Esta es la última clase de Fotovoz. Hoy vamos a completar la evaluación de la clase, a entregar el certificado y a celebrar sus trabajos finales de Fotovoz.
- La semana pasada aprendimos cómo establecer metas SMART. Leímos un ejemplo de establecer metas y aprendimos acerca de la diferencia entre las metas a corto y largo plazo.

Preguntar

- ¿Se recuerda de las metas que escribió?
  Discuta y resuma las respuestas de los participantes.

Decir

La investigación y la experiencia nos dice que las travesías profesionales pueden ser más exitosas y satisfactorias cuando la gente establece metas y utiliza apoyos. Ser planificado y tener los apoyos adecuados puede hacer la diferencia entre una vida profesional placentera y el peso del desempleo o de un trabajo poco gratificante.

Decir

- Ahora ustedes van a poner todo junto al completar sus planes de acción vocacional en las **páginas 56 y 57** de su Guía. Allí es donde lleva un registro de la información que aprendió durante las últimas 10 semanas.
- Por favor repase sus dos misiones fotográficas, sus valores, su perfil profesional y sus metas.

✍ Hacer

- Pídales a los participantes que completen: **Mi plan de acción vocacional (páginas 57y 58).** Indíqueles a los participantes que revisen toda la información de las clases pasadas.
- Cada uno de ustedes trabajará en esto independientemente con toda la ayuda que deseen y necesiten.

⇆ Discutir

- Los planes de acción de todos los participantes.
  Asegúrese que los comentarios o feedback sean positivos y

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

estimulantes.

✍ **Hacer**

- Haga que cada estudiante presente su misión fotográfica final a toda la clase.
- Después de que cada estudiante presente su trabajo, pregúntele qué piensan acerca de su travesía profesional.
- Permita a otros participantes compartir sus opiniones y sentimientos acerca del trabajo.

🗒 **Decir**

Ahora vamos a completar una evaluación de la clase. Estamos muy interesados en escuchar sus comentarios. Siempre tratamos de mejorar lo que hacemos y tomamos muy en serio sus opiniones. Por favor sea muy honesto en sus comentarios.

✍ **Hacer**

Pida a los estudiantes completar la evaluación en las páginas 60 y 61. Si tiene comentarios adicionales no dude en escribirlos al reverso de la página.

¡Entregue los certificados y a celebrar!

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

Footnotes

[i] Empowerment is a complicated concept that is explained in a lot of detail in a book by Don Linhorst (2006) called, "Empowering people with severe mental illness: A practical guide." The book is published by Oxford University Press. Linhorst says that empowerment as an outcome includes "changes in one's self-perceived sense of control, self-esteem, and being valued" as well as having "access to resources, improved social skills, the acquisition of desired employment, and increased decision-making power" (p. 6).

[ii] PhotoVoice was originally developed as way of bringing traditionally underrepresented populations together gain a collective voice. People in minority groups, adolescents, people with disabilities, and people living in poverty have been helped by PhotoVoice to describe their strengths, problems, and concerns. Sometimes, these messages have been used as part of advocacy efforts, at other times, simply to build a greater sense of personal empowerment. A published resource is Wang, C., & Burris, M. A. (1994). Empowerment through Photo Novella: Portraits of participation. *Health Education & Behavior*, *21*(2), 171-186. You can learn more online at http://www.photovoice.org/ and at http://www.pwhce.ca/photovoice/pdf/Photovoice_Manual.pdf and at http://cpr.bu.edu/research/completed/rrtc-2004-2009/photovoice

[iii] http://www.bu.edu/cpr/products/curricula/sample-photovoiceleader.pdf (p. 9)

[iv] James Kouzes and Barry Posner have written a lot about leadership, including a book on credibility. You can learn more about their work at http://www.leadershipchallenge.com

[v] The research on effective instruction is summarized in Halpern, D.F., & Hakel, M.D. (2000). Applying the science of learning to university teaching and beyond. San Francisco, CA: Jossey-Bass. [No. 89 in the series New Directions for Teaching and Learning] and in Leff, H. S., Leff, J., Chow, C., Cichocki, B., Phillips, D., and Joseph, T. (2007). *Evidence based workforce development strategies for evidence based practices in mental health*. Cambridge, MA: Human Services Research Institute.

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

Related Products Published by

Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

Vocational Peer Support Training Program:

Trainer's Guide
Trainee Handbook and Toolkit
Implementation Guide

Vocational Illness Management & Recovery: Wellness for Work:

Provider's Guide
Participant Workbook
Implementation Guide

Career Planning Curriculum for People with Psychiatric Disabilities:

Instructor's Guide
Reference Handbook

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

Group Process Guidelines for Leading Groups and Classes

BOSTON UNIVERSITY

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

Empoderamiento vocacional a través de Fotovoz Guía para los participantes

Workbook

Texto adaptado de la versión en inglés
Vocational Empowerment PhotoVoice

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

BOSTON UNIVERSITY

Boston University Center for Psychiatric Rehabilitation

Agradecimientos

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

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

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

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

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

Published by:

Center for Psychiatric Rehabilitation
940 Commonwealth Ave. West
Boston, MA 02215
http://cpr.bu.edu/

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

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

ISBN: 978-1-878512-61-1

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

Tabla de Contenido

Unidad 1: Introducción al empoderamiento vocacional a través de Fotovoz 5

Unidad 2: Mi vida laboral 11

Unidad 3: Escribir narraciones de Fotovoz..... 17

Unidad 4: Mis valores vocacionales 21

Unidad 5: Mi identidad vocacional 26

Unidad 6: Beneficios y costos de la vida laboral (Parte 1) 32

Unidad 7: Beneficios y Costos de la vida laboral (Parte 2)..... 37

Unidad 8: Servicios vocacionales y apoyos 46

Unidad 9: Establecer metas 53

Unidad 10: Completar la travesía vocacional 58

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

Unidad 1: Introducción al empoderamiento vocacional a través de Fotovoz

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

Metas de la clase de Fotovoz Vocacional

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

Su compromiso con la clase de Fotovoz

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

Nuestro compromiso con usted

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

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

FOTOVOZ VOCACIONAL: TERMINOS IMPORTANTES

¿Qué es vocación?

La palabra "vocación" tiene varios significados diferentes:

1) Vocación puede significar un trabajo en particular, negocio o profesión, como por ejemplo: "Mi meta vocacional es llegar a ser maestro."

2) Vocación puede significar un fuerte impulso o inclinación para seguir una actividad particular o carrera, inclusive si lleva a obtener empleo o dinero. Por ejemplo: "Trabajo como dependiente en un negocio, pero mi verdadera vocación es ser artista."

3) Algunas veces vocación se refiere a una llamada divina a servir a Dios, como en el ejemplo "Mi vocación es servir a Dios como pastor."

¿Qué es el empoderamiento?

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

¿Qué es Fotovoz?

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

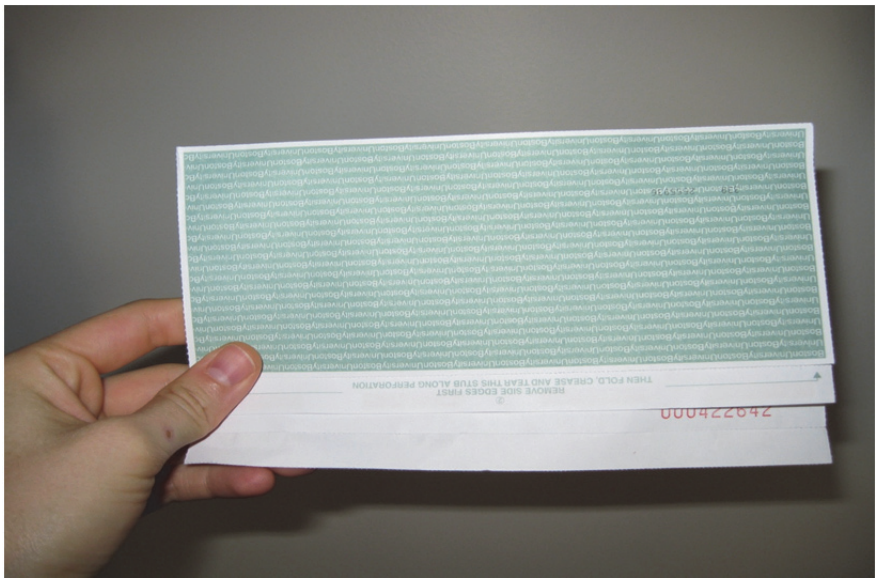
Fotovoz utiliza fotografías y narraciones para aumentar la concientización de situaciones (problemas o fortalezas) y para promover los cambios necesarios.

Fotovoz tiene tres metas principales:

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

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

EJEMPLO de FOTOVOZ: Cheque de pago



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

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

EJEMPLO de FOTOVOZ: Mi bicicleta

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

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

Tomar Fotografias

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

¿Cómo utilizar la cámara digital?

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

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

Normas de ética y seguridad de Fotovoz

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

1. Siempre **pida permiso** si toma una foto de una persona o de un bien que le pertenece a alguien (por ejemplo: un árbol o un auto que está en el patio de alguien, etc.). Es un buen gesto **presentarse dando su nombre** si se dirige a un extraño.

2. Si desea utilizar una fotografía de una persona(s) en su creación de Fotovoz, es importante obtener una autorización firmada por la persona (s). (Los instructores tienen copias de este documento de autorización).

3. Recuerde que si toma una fotografía de un niño(a) menor de 18 años, necesita obtener el **permiso de los padres del niño(a)/representante legal o tutor** para tomar la fotografía. El padre o madre/tutor deberá llenar el formulario de consentimiento (puede sólo hacer una nota en el formulario de consentimiento cuando esto sucediera o si llegase a pasar).

4. Recuerde la discusión que tuvimos en clase acerca de aquellas situaciones en la que la mayoría de la gente ***no*** le gustaría ser fotografiada: llorando, perdiendo los estribos, comiendo, besando (momentos íntimos), usando drogas, mendigando – generalmente, situaciones embarazosas.

5. Sienta plena libertad en usar fotos "montadas o manipuladas" para así capturar una escena/idea/emoción si piensa que sería difícil de obtener la foto "naturalmente."

6. **¡Preste atención al ambiente que le rodea!** No sacrifique su seguridad por una foto. Considere llevar a otra persona con usted si va a tomar fotos afuera, particularmente si toma fotos en lugares o vecindarios donde usted puede ser víctima del crimen. Asegúrese de prestar atención a estar parado sobre una superficie firme cuando esté tomando una foto, para evitar caer en el borde de la acera, en un hueco, hacia el tráfico, etc.

7. Puede ser que existan algunos lugares donde no le van a permitir tomar fotografías – por ejemplo: edificios federales, el "T", ciertas tiendas. Si es posible, encuentre a una persona de autoridad quien podría darle permiso para tomar fotos en estos lugares.

Firma _____

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

Unidad 2: Mi vida laboral

Definición de trabajo

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

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

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

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

¿Qué significa la palabra “trabajo” para usted?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

Razones por las que la gente trabaja

Trabajo como medio de sobrevivencia básica

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

Trabajo como una manera de mejorar la "calidad de vida"

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

Trabajo como una forma de expresión personal

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

Trabajo como prestigio social

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

Trabajo como conexión social

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

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

Trabajo como estructura y propósito

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

Trabajo como una razón de entretenimiento

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

Trabajo como una práctica espiritual

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

¿Cuáles son otras razones para trabajar?

_____

_____

_____

_____

_____

¿Por qué trabaja?

_____

_____

_____

_____

_____

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

El trabajo y su significado

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

¿Qué hace que el trabajo sea valioso para usted?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

Viñetas sobre el sentido que tiene el trabajo

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

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

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

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

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

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

¿Qué sentido le brinda el trabajo en su vida?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

Primera misión fotográfica: "Imaginando su trabajo ideal"

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

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

1. Cargue la cámara con usted a todas partes.

2. Piense acerca de la misión: Imaginando un trabajo.

3. Tome muchas fotos que pudieran expresar algo acerca de lo que usted piensa cuando reflexiona acerca del trabajo.

4. Su foto puede ser abstracta o muy simple. Puede captar lo que usted piensa es importante acerca de trabajar o algunos de sus sentimientos acerca de trabajar.

5. Escoja una foto que a usted le gustaría compartir con el resto de la clase.

6. Traiga la cámara con la foto a la clase.

7. Uno de los instructores le imprimirá la foto.

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

Unidad 3: Escribir narraciones de Fotovoz

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

Hombre trabajando

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

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

Proceso para escribir narraciones de Fotovoz

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

1. ¿Qué VES aquí?

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

2. ¿Qué está realmente PASANDO aquí?

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

3. ¿Cómo se relaciona esto con NUESTRAS VIDAS?

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

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

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

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

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

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

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

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

Ejercicio práctico: Escribiendo una narración de Fotovoz

Mire la foto y responda a las preguntas:

1. ¿Qué **VES** aquí?

_____

_____

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

_____

_____

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

_____

_____

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

_____

_____

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

_____

_____

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

_____

_____

N**arración de Fotovoz**:

_____

_____

_____

_____

_____

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

Ejercicio práctico: Escribiendo una narración de Fotovoz

Mire la foto y responda a las preguntas:

1. ¿Qué **VES** aquí?

_____
_____

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

_____
_____

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

_____
_____

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

_____
_____

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

_____
_____

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

_____
_____

N**arración de Fotovoz**:

_____
_____
_____
_____

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

Unidad 4: Mis valores vocacionales

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

Citas de personas hablando acerca de sus identidades vocacionales

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

Cristina, encargada de ventas de farmacia

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

Pablo, Asistente sanitario a domicilio, medio tiempo

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

Sandra, asistente de investigación

¿Cómo te ves a ti mismo como trabajador?

_____

_____

_____

_____

_____

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

Ejemplos de valores vocacionales

Nuestros valores vocacionales son las características y cualidades que nos importan y que nos ayudan a sentirnos satisfechos en un trabajo o carrera. Si tenemos un trabajo que corresponde a nuestros valores, probablemente estaremos felices en ese trabajo. Si, por otro lado, estamos en un trabajo que no se ajusta a nuestros valores, probablemente seremos infelices en ese trabajo.
Nuestros valores usualmente vienen de nuestras experiencias. Aprendemos acerca de nuestros valores a través de lo que nos gusta o no de ciertas situaciones, ambientes y relaciones interpersonales.

Consideremos los siguientes ejemplos:

- José estaba en un trabajo donde su jefe siempre estaba cerca y se la pasaba criticando cómo él hacía su trabajo. ¡José detestaba esta situación! A través de esta y otras experiencias José aprendió que valoraba la INDEPENDENCIA.

- Cuando estaba en la escuela, ella prefería clases que incluyeran trabajar en la computadora. Ella aprendió que TRABAJANDO CON COMPUTADORAS era un valor importante para ella.

- Ernesto detesta tener que vestirse formalmente para cualquier ocasión. Una VESTIMENTA INFORMAL es un valor para Ernesto.

- Carlos tuvo una buena experiencia con un supervisor que siempre se aseguraba que él comprendía las instrucciones antes de que comenzara su día de trabajo. Carlos valora cuando las RESPONSABILIDADES SE EXPLICAN CLARAMENTE.

¿Cuáles son algunos de tus valores vocacionales?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

El recorrido vocacional de Carmen: Relato de un descubrimiento

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

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

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

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

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

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

Ejercicio práctico: Mis valores vocacionales

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

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

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

Experiencias laborales y valores

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

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

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

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

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

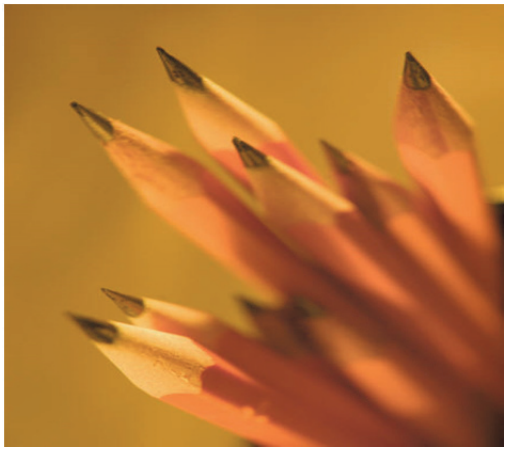
© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

Unidad 5: Mi identidad vocacional

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

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

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

<table>
<tr>
<td> </td>
<td> </td>
</tr>
<tr>
<td>  </td>
<td> </td>
</tr>
</table>

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

Ejercicio práctico: Mis talentos

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

Algunas historias sobre fortalezas y limitaciones

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

Josefina, 23 años

"Después de graduarme y de recibir mi título en justicia criminal, y de trabajar como agente de libertad condicional, aprendí que no tengo el temperamento para trabajar con personas a las que tengo que obligar a la fuerza a hacer algo que estaban supuestos a hacer. Me hice barbero y tengo una relación muy diferente con las personas con las que trabajo." Juan, 27 años

"Siempre supe que era tímida y prefería pasar tiempo sola que estar con otros. Cuando fue el momento de encontrar un trabajo, únicamente busqué trabajos que me permitieran trabajar sola y con un contacto mínimo con los demás. Ahora soy encargada de ingresos de datos y me gusta." Sara, 53 años

"La escuela era una tortura para mí. Me sentía inquieto y me aburría fácilmente. Necesito tener mucha variedad en mi vida. Manejo un taxi en la ciudad, por lo tanto nunca sé a dónde iré cada día y a quién conoceré." Alberto, 44 años

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

Ejercicio práctico: Mis fortalezas y temperamentos.

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

Habilidad para aprender en general

Habilidad verbal

Habilidad numérica

Habilidades interpersonales

Inteligencia emocional

Amabilidad/compasión

Trabaja en equipo

Trabajador

Seguro de sí mismo

Inspira a otros

Se expresa bien

Digno de confianza

Colaborador

Cumple las normas

Se esmera en los detalles

Habilidad musical

Habilidad para trabajar en oficina

Habilidades artísticas

Habilidad de organización

Habilidades conceptuales

Capacidad para resolver problemas

Pensamiento Visual

Persuasivo/convincente

Tolerante

Paciente con los demás

Ordenado/metódico

Perseverante

Entusiasta

Comprensivo

Habilidades técnicas

Habilidades mecánicas

Capacidad para enseñar

Emprendedor

Independiente

Capacidad de líder

Honestidad

Contar dinero

Habilidad manual

Coordinación motora

Coordinación óculo-manual

Fortaleza física

Resistencia física

Cortesía

Ingenioso

Coordinación física

Toma de decisiones

Sabe pedir ayuda

Ayuda a otros

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

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

_____

_____

_____

_____

Temperamentos

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

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

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

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

Resumen: Mi identidad vocacional

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

Prefiero hacer las siguientes tareas:

_____
_____
_____

Prefiero trabajar con personas que son:

_____
_____
_____

Mis fortalezas principales son:

_____
_____
_____

Mis limitaciones principales son:

_____
_____
_____

Mi temperamento o carácter puede ser descrito como:

_____
_____
_____

Mis valores vocacionales son:

_____
_____
_____

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

Segunda misión fotográfica: "Mi identidad vocacional"

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

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

Usted decide.

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

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

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

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

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

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

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

Ventajas de trabajar (pros)

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

Desventajas de trabajar (contras)

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

¿Que decidió Luis?

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

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

Ejercicio práctico: Mis ventajas y desventajas

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

Ventajas de trabajar (pros)	**Desventajas de trabajar (contras)**

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

_____

_____

_____

_____

_____

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

Ejercicio práctico: Beneficios de trabajar

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

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

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

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

Ejercicio práctico: Costos de trabajar

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

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

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

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

Resumen de los Beneficios y Costos de trabajar

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

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

_____

_____

_____

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

_____

_____

_____

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

1	5	10
Sin Confianza		Con mucha Confianza

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

_____

_____

_____

_____

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

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

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

Ejemplos: Beneficios de mi vida laboral

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

Francisco, 47 años

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

Rosa, 36 años

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

Nancy, 58 años

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

Roberto, 23 años

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

Entrevistas informativas

- Realizar entrevistas informativas significa hablar con una persona que haya tomado las decisiones vocacionales que usted está enfrentando.

- Realizar entrevistas informativas le permitirá obtener información que no pudo encontrar en recursos escritos.

- Las entrevistas informativas son para aprender cómo otras personas tomaron decisiones que les llevaron a estar adonde se encuentran actualmente, por lo tanto las preguntas que realizará podrían ser únicas y particulares para usted.

- Las entrevistas informativas se deben preparar con anticipación y hay dos pasos a seguir:

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

2. **Dirigir el diálogo** significa controlar la conversación entre usted y la persona a la que está entrevistando.

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

Ejemplo: Comenzar el diálogo

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

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

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

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

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

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

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

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

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

Ejercicio práctico: Comenzar el diálogo

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

Preparar sus preguntas

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

Ejemplo de preguntas:

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

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

_____

_____

_____

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

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

¿Cuáles son algunas otras distracciones que podrías imaginar tener?

_____

_____

_____

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

Ejercicio práctico: Orientar el diálogo

Orientar

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

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

Escribe una orientación a continuación:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

Ejemplo: Dirigir el diálogo

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

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

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

Ejercicio práctico: Dirigir el diálogo

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

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

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

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

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

Escribe dos preguntas generales:

_____

_____

_____

_____

Escribe dos preguntas específicas:

_____

_____

_____

_____

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

Ejemplo: Parafrasear

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

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

Una buena paráfrasis o comentario:

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

Enunciado 1	Trabajar me ha dado una razón para salirme de la cama en la mañana. Cuando estaba desempleada era difícil conseguir cosas para mantenerme ocupada y con frecuencia caía en depresión nuevamente.
Respuesta1	Suena a que el trabajo le ha dado un propósito y le ayuda a mantener su ánimo en alto.
Enunciado 2	No sé qué habría hecho sin el apoyo de mi esposa. Ella me animó para que me tomara un tiempo y me cuidara. Ella quiere que me recupere y me sienta mejor y me ayuda a pensar que la recuperación es posible para mí.
Respuesta 2	Ella ha sido un apoyo fundamental en su recuperación.

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

Criterios para seleccionar a la persona que va a entrevistar

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

¿Qué otras preguntas tiene acerca de su vida vocacional?

_____

_____

_____

_____

_____

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

_____

_____

_____

_____

_____

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

Unidad 8: Servicios vocacionales y apoyos

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

Servicios Vocacionales Estatales

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

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

_____

_____

_____

_____

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

_____

_____

_____

_____

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

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

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

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

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

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

¿Qué otros servicios vocacionales ha utilizado en el pasado?

_____

_____

_____

_____

¿Cómo le parecieron esas experiencias?

_____

_____

_____

_____

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

Apoyos vocacionales

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

Las experiencias de Carmen con servicios vocacionales y apoyos

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

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

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

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

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

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

Ejercicio práctico: Personas como apoyos vocacionales

Personas	**Ejemplos**
Las personas pueden ayudar haciendo cosas para usted o con usted. Algunos ejemplos de apoyo que la gente puede ofrecer son: • Llevarlo para el trabajo. • Acompañarle a una cita médica. • Estar pendiente de cómo se encuentra. • Darle ánimo	Miembros de la familia Amigos Consejero vocacional Supervisor / colegas de trabajo Terapista Mascotas

---

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

_____

_____

_____

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

_____

_____

_____

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

_____

_____

_____

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

Ejercicio práctico: Cosas que brindan apoyos vocacionales

Cosas

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

Ejemplos

Ejemplo de cosas que brindan apoyo

- Teléfono celular
- Carro
- Computadora
- Medicamentos

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

_____

_____

_____

_____

¿Cuáles son algunos ejemplos de cómo le ayudan?

_____

_____

_____

_____

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

_____

_____

_____

_____

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

Ejercicio práctico: Actividades que brindan apoyos vocacionales

Actividades

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

Ejemplos

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

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

_____

_____

_____

_____

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

_____

_____

_____

_____

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

_____

_____

_____

_____

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

Resumen: Mis apoyos vocacionales

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

Apoyos que tengo actualmente

Gente	**Cosas**	**Actividades**

Apoyos que necesitaría para lograr un cambio vocacional

Gente	**Cosas**	**Actividades**

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

Unidad 9: Establecer metas

Beneficios de fijar metas

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

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

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

¿Cuáles son sus experiencias estableciendo metas?

_____

_____

_____

_____

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

_____

_____

_____

_____

_____

_____

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

Metas SMART

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

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

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

Ejemplos de metas SMART

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

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

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

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

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

Salud:

_____

_____

Vocación

_____

_____

Placer

_____

_____

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

Tipos de metas

Las metas pueden ser a largo o a corto plazo.

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

Ejemplo:

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

¿Cuál es una de sus metas a largo plazo?

_____

_____

_____

_____

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

Ejemplo:

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

Recomendaciones para fijar metas a corto plazo:

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

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

Ejemplo de Felipe: Estableciendo metas

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

Meta a largo plazo

- "Trabajaré como asistente administrativo en una oficina pequeña en el próximo ano."

Meta a corto plazo

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

Pasos hacia la meta

1. Asistir al curso de reducción del estrés 2 veces a la semana.

2. Practicar las técnicas con mi consejero 1 vez por semana.

¿Cómo evaluaré mi progreso?

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

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

Ejercicio práctico: Mis metas vocacionales

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

Mi meta vocacional a largo plazo es:

_____

_____

Mi meta vocacional a corto plazo es:

_____

_____

Pasos que realizaré:

1. _____

   _____

   _____

2. _____

   _____

   _____

3. _____

   _____

   _____

¿Cómo evaluaré mi progreso?

_____

_____

_____

_____

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

Unidad 10: Completar la travesía vocacional

Mi misión fotográfica final es:

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

Mi plan de acción vocacional

Mi meta a largo plazo es:

_____

_____

_____

Mi meta a corto plazo # 1 es:

_____

_____

Pasos a seguir	**Apoyos**
1. _____	_____
2. _____	_____

Mi meta a corto plazo # 2 es:

_____

_____

Pasos a seguir	**Apoyos**
1. _____	_____
2. _____	_____

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

Deseo utilizar servicios vocacionales: SÍ NO

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

_____

Mis apoyos vocacionales son:

Personas:

_____

_____

_____

_____

_____

Cosas

_____

_____

_____

_____

_____

Actividades

_____

_____

_____

_____

_____

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

Evaluación final de Fotovoz

Las metas de la clase de Fotovoz

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

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

Comentario_____

_____

_____

_____

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

_____

_____

_____

_____

¿Qué recomendaciones tiene para mejorar la clase?

_____

_____

_____

_____

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

Imágenes

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

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

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

Related Products Published by

Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

Vocational Peer Support Training Program:

Trainer's Guide
Trainee Handbook and Toolkit
Implementation Guide

Vocational Illness Management & Recovery: Wellness for Work:

Provider's Guide
Participant Workbook
Implementation Guide

Career Planning Curriculum for People with Psychiatric Disabilities:

Instructor's Guide
Reference Handbook

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

Group Process Guidelines for Leading Groups and Classes

BOSTON UNIVERSITY

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