

# MCS

---

LA  
HISTORIA  
A DE MI  
CARRERA  
A



*Un cuaderno  
autobiográfico para  
Éxito profesional*



# **LA HISTORIA DE MI CARRERA**

**Un cuaderno autobiográfico para  
triunfar en la vida profesional**



**Mark L. Savickas**  
y  
**Paul J. Hartung**

**Copyright© 2012 por Mark L. Savickas y Paul J. Hartung. Puede descargarse una versión imprimible en PDF de este cuaderno de ejercicios en [www.vocopher.com](http://www.vocopher.com).**

## PROPÓSITO

A menudo las personas necesitan ayuda para planificar y decidir su carrera profesional. Esta ayuda incluye averiguar qué tipo de trabajo quieren hacer y cómo hacerlo. También incluye planificar y sentirse en control de su futuro, explorar posibles carreras y adquirir confianza para hacer lo que quieren hacer y resolver los problemas que puedan interponerse en su camino. Como la mayoría de la gente, puede que necesites esta ayuda porque te enfrentas a un cambio en tu vida, como pasar del instituto a la universidad, de la escuela al trabajo o de un trabajo a . Y cambiar significa tomar decisiones.

A veces, hacer tests puede ser útil para saber qué tipo de trabajos y ocupaciones te pueden gustar y para elegir. Es posible que hayas hecho un test de tipo. Estos tests te ayudan a encontrar trabajos que parecen adecuados para ti. Normalmente, los tests de orientación profesional informan sobre tus intereses, capacidades y personalidad en relación con el trabajo. Te dicen a qué tipo de personas te pareces más y qué tipo de trabajos suelen desempeñar las personas como tú. Aunque suelen ser útiles para averiguar qué carreras universitarias u ocupaciones podrían encajar mejor contigo, estos tests suelen contar sólo una parte de la historia de tu vida.

Para entenderte mejor a ti mismo y saber cómo puedes utilizar el trabajo para ser la persona que ser, te ayudará pensar en toda la historia de tu vida. Conocer y contar la historia de tu vida, o autobiografía, **da sentido** a tus planes y opciones profesionales. De este modo, puede profundizar en planificación de su vida profesional y en la toma de decisiones al tener un sentido más claro de la dirección y el propósito. **El cuaderno de ejercicios "La historia de mi carrera" (MCS) pretende ayudarte a contar, escuchar y escribir la historia de tu vida.** Piense en el MCS como un espejo en el se mira. Mirándote detenidamente en este "espejo", puedes reflexionar sobre cómo puedes utilizar la escuela y el trabajo de una manera que sea significativa para ti y que importe a otras personas.

El MCS aplica los principios de la orientación profesional para ayudarte a tomar decisiones sobre las transiciones actuales y futuras de tu carrera profesional. Utilízalo para contar, escuchar y poner en práctica la historia de tu vida profesional. El MCS contiene una serie de preguntas diseñadas para que cuentes tu historia. A continuación, relacione su historia con un problema profesional al que se enfrente en ese momento, como la toma de decisiones sobre opciones educativas y profesionales y la elaboración de planes profesionales. Al reflexionar sobre sus respuestas a las preguntas, es probable que sea mucho más capaz de contar y poner en práctica su propia historia profesional en términos de **quién** es usted, en **qué lugar** del mundo laboral te gustaría estar, y **cómo** te relacionarás con las ocupaciones que te puedan gustar.



## USOS

**El cuaderno de trabajo MCS puede ser utilizado por individuos, grupos y educadores para la autorreflexión guiada con el fin de aumentar el significado y el propósito del trabajo en la propia .**

- ✓ **Individual:** Utiliza el MCS individualmente para contar, escuchar y volver a contar con mayor claridad tu propia historia vital y profesional, e identificar formas de representar esa historia en el trabajo. Hacerlo puede ayudarte a comprender mejor cómo quieres utilizar el trabajo de forma que te permita convertirte en la persona que quieres ser.
- ✓ **Grupos:** Utilizar el MCS en grupos para contar, escuchar y volver a contar con mayor claridad las historias de vida de los miembros del grupo. Cada miembro del grupo que el grupo escuche y le ayude a contar y representar sus historias. A su vez, proporcionan una audiencia para otros miembros del grupo mientras escuchan y reflexionan sobre las historias de otros .
- ✓ **Educadores:** Utilizar el MCS como programa o actividad de un curso de orientación profesional/educación en la escuela secundaria o en la universidad para aumentar la capacidad de los estudiantes de contar, escuchar y volver a contar con mayor claridad y comprensión las historias emergentes de su vida profesional y ponerlas en práctica en la escuela y en el trabajo.

## INSTRUCCIONES GENERALES

**El SCV consta de tres partes.**

**En la Parte I, "Contar mi historia"**, responderás a varias preguntas sobre ti mismo. Tu respuesta a cada pregunta cuenta una parte de la historia de tu vida profesional.

**En la Parte II, "Escuchar mi historia"**, utilizarás las respuestas de la Parte I para contar la historia de tu carrera con mayor claridad y comprensión. Al hacerlo, te entenderás mejor a ti mismo, tus intereses y tu pasión en la vida. Juntos, la historia que cuentes en la Parte I y el retrato que construyas en la Parte II te ayudarán a darte cuenta de **quién** eres como protagonista de la historia de tu vida profesional, en **qué lugar** del mundo laboral te gustaría más ser quien eres y **cómo** crees que puedes conectarte con posibles entornos laborales.

**En la Parte III, "Poner en práctica mi historia"**, elaborarás un plan realista para llevar tu historia a la práctica.







**C. Escriba sus respuestas a las cuatro preguntas siguientes en los espacios correspondientes.**

- 1. ¿A quién admirabas cuando eras pequeño? ¿Quiénes eran tus héroes o heroínas?** Enumera tres personas, aparte de tu madre y tu padre, a las que admirabas cuando eras un niño de unos seis, siete u ocho . Pueden ser personas reales que conozcas o no conozcas personalmente, personas imaginarias como superhéroes y personajes de dibujos animados, o cualquier otra persona que se te ocurra. Quizá admirabas a un vecino o a un profesor, a un deportista, a un político, a un científico, a un artista o músico, a una estrella de la tele o a un personaje de un libro.

**Enumera a tus tres héroes o heroínas en las líneas de la página siguiente. Luego, para cada uno, describe en 2-4 frases en el espacio proporcionado lo que admiras de ellos.** Por ejemplo, si admiras a Ana de las Tejas Verdes, puedes escribir que es independiente y valiente. O, si admiras al Dr. Martin Luther King, Jr. podrías escribir que fue un líder que luchó por la justicia social. Si admiras a Superman, podrías escribir que luchó por la verdad y la justicia.



**Mis tres héroes o heroínas y lo que admiro de ellos son:**

**a** \_\_\_\_\_

**b** \_\_\_\_\_

**c** \_\_\_\_\_

**2. ¿Cuáles son tus tres revistas o programas de televisión favoritos?** Enumera las revistas que te gustan y cuenta qué te gusta de ellas. Si no lees revistas, ¿qué programas de televisión te gustan? Enumera tus tres revistas o programas de televisión favoritos y explica qué te gusta de ellos.

Tres revistas o programas de televisión que me gustan son:

a. \_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

c. \_\_\_\_\_

Estas son todas las cosas que me gustan de cada de estas revistas o programas:

a. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

c. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**3. ¿Cuál es su cuento favorito actualmente?** Piensa en un libro que leas mucho o que hayas leído una y otra vez. Cuéntanos la historia del libro. ¿De qué trata el libro? Describe a tu personaje favorito de la historia. Si no tienes un libro favorito, ¿cuál es tu película favorita? Piensa en una película que veas mucho o que hayas visto una y otra vez. Luego, cuenta la historia de la película.

**4. ¿Cuál es tu refrán favorito?** Piensa en un lema con el que vivas o en un refrán que hayas oído y te guste de verdad. Tal vez hayas visto algunas palabras en una pegatina para el parachoques de un coche o tengas un póster o una placa en tu habitación o en tu casa con palabras para vivir. Puede que incluso tengas más de un refrán o lema que puedas enumerar aquí. Si no se te ocurre ninguno, puedes crear uno y escribirlo aquí.

## PARTE II. ESCUCHAR MI HISTORIA

**Al responder a las preguntas de Parte I, has contado pequeñas historias sobre tu vida y tu carrera profesional. Ahora a reunir esas pequeñas historias en una gran historia, o retrato de tu vida. El retrato de tu vida te ayudará a escuchar la historia de tu vida profesional, a entender el cambio que estás haciendo y a aclarar las decisiones que debes tomar.**

### Cómo llegar

Se ha dicho que cuando queremos que alguien sepa quiénes realmente, le contamos la historia de nuestra vida. Esto se debe a que nos hacemos a nosotros mismos y a nuestro mundo a través de las historias que contamos. Para lograr el éxito en tu vida profesional, debes crear una historia sobre ti mismo que exprese claramente quién eres como persona, dónde te gustaría estar en el mundo laboral y cómo quieres utilizar el trabajo para ser tú mismo. Para construir esa historia, piensa en tu vida profesional como en un relato continuo con tres partes principales:

- ✓ En primer lugar, tú eres el protagonista de tu propia historia. Tu **yo** tiene cualidades que te convierten en la persona que eres ahora y en la que quieres llegar a ser. Por ejemplo, tal vez el tipo de persona que es o se está convirtiendo en independiente, de carácter fuerte y alguien que defiende a los demás. O puede que seas inteligente, sensible y responsable. Ya sea con estas u otras palabras, hay una forma de describirte.
- ✓ En segundo lugar, debe situarse en un **entorno** educativo o laboral en el que se sienta más cómodo. Usted, como la mayoría de la gente, probablemente ha estado en una clase en la escuela o en un trabajo que no le gustaba. Eso se debe a que no te permitía ser tú mismo. Conocer los entornos que más te gustan te indica los tipos de trabajo que más te interesan y los lugares donde mejor puedes ser tú mismo.
- ✓ En tercer lugar, tu historia tiene un **guión** con una trama y un tema central que explica quién eres y cómo puedes utilizar el trabajo de forma que te permita ser tú mismo de la mejor manera posible.

Utilicemos tus respuestas a las preguntas de la Parte I para que puedas escuchar la historia de ti mismo como protagonista de tu propia vida profesional, el **entorno** laboral en el que quieres desarrollar tu vida profesional y el **guión** que explica la dirección de tu vida profesional, o cómo puedes conectar quién eres con dónde quieres estar en el mundo laboral.





## ENTORNO: ¿Dónde me gusta estar?

Repasa tus elecciones de revistas o programas de televisión. Fíjate en las palabras que has utilizado para describirlos. ¿Qué tipo de actividades se desarrollan en esas revistas o programas? ¿Qué tipo de personas aparecen en ellos? **Explica lo que ocurre y lo que hace la gente en tus revistas o programas de televisión:**

Las revistas y los programas de televisión también pueden agruparse por los entornos de trabajo que representan. Diferentes revistas y programas representan diferentes tipos de entornos. **Consulta la Tabla 1 de la página siguiente** y busca uno o dos entornos de trabajo en la columna 4 (R, I, A, S, E, C) que más se parezcan a tus revistas o programas de televisión favoritos. Después de leer la tabla, **añade al resumen de arriba las palabras de la columna 3 o tus propias palabras que describan el entorno o los entornos de trabajo que más te gustan.**

Aquí es donde te gusta ser tú, tus intereses profesionales. Es el tipo de *lugares* en *los* que quieres trabajar, la *gente* con la que quieres estar, los *problemas* que quieres abordar y *los procedimientos* que te gusta utilizar. Quieres situarte en un entorno que te interese y en el que disfrutes con la gente con la que trabajas. **Utilizando las palabras que has escrito en el resumen anterior, di en 2-4 frases dónde te gusta estar.**

### ME GUSTA ESTAR EN LUGARES DONDE:

**Tabla 1. Seis tipos de entornos de trabajo con ejemplos**

1. EJEMPLOS DE REVISTAS	2. EJEMPLOS DE PROGRAMAS DE TELEVISIÓN	3. DESCRIPCIÓN	4. ENTORNO DE TRABAJO
Popular Mechanics, Field and Stream, Sports Illustrated, Hunting, Runner's World, Muscle and Fitness, Outside, Backpacker, Bass Master, Gear Solutions, Birder's World, Sporting News, Ring Magazine, ESPN The Magazine	Ice Road Truckers, This Old House, Deadliest Catch, World Extreme Cagefighting, Deer City USA, Top Truck Challenge, Animal Cops, Dog the Bounty Hunter, Cops, Blue Collar Comedy Tour, Swamp Loggers, Dirty Jobs	Lugares <i>mecánicos</i> y <i>al aire libre</i> donde personas prácticas, físicas y atléticas utilizan máquinas, herramientas, coordinación física y sentido común para resolver problemas concretos de reparación, construcción, transporte, plantas y animales, y atletismo.	"R" Realista
National Geographic, Science, Smithsonian, Discover, Natural History, Scientific American, Astronomy, National Wildlife Magazine, Sky and Telescope, True Detective, Crime	Star Trek: The Next Generation, Nature, Planet Earth, NOVA, How It's Made, Man vs. Wild, V, House, Biography, Journey to the Edge of the Universe, CSI, Criminal Minds, Frontline, Big Bang Theory, Vampire Diaries, Bones, Blue Bloods, Forensic Files, Dexter, Law and Order	Lugares <i>científicos</i> y <i>analíticos</i> donde personas lógicas y curiosas utilizan la razón, las matemáticas y los métodos de investigación para resolver problemas que implican descubrimiento, exploración, investigación, observación y evaluación.	"I" Investigación
Rolling Stone, Fashion, GQ, Guitar World, Architectural Digest, Billboard, SPIN, Vegetarian Times, Entertainment Weekly, The Artist's Magazine, Bon Appetit, Gourmet, National Lampoon, American Photo, MAD	Man v. Food, Tosh.O., Independent Lens, Sons of Anarchy, South Park, Daily Show, Bizarre Foods, No Reservations, Fashion Police, What Not to Wear, Project Runway	Lugares <i>creativos</i> y <i>estéticos</i> donde personas imaginativas y expresivas utilizan el arte, el teatro, la música y la originalidad para resolver problemas artísticos relacionados con la creatividad, la invención, la interpretación y la escritura.	"A" Artístico
People, Us Weekly, National Enquirer, Star, Woman's Day, Psychology Today, Family Circle, American Baby, Instructor, Education Week, Teacher Magazine	Parenthood, All My Children, America's Funniest Home Videos, Brothers and Sisters, Desperate Housewives, The Family Crews, Gossip Girl, True Life, Oprah, Supernanny, E! News, Friends, Scrubs, The Simpsons, Family Guy, 16 and Pregnant	Lugares <i>solidarios</i> y <i>educativos</i> donde personas serviciales y sociables utilizan el diálogo, la instrucción, la comprensión, el trabajo en equipo y la crianza para resolver problemas sociales relacionados con la educación, el cuidado, el apoyo, el servicio a la comunidad y las relaciones.	"S" Social
Fortune, Money, Forbes, Travel and Leisure, The Atlantic, Time, The New Republic, The Nation, Cosmopolitan, Barron's, Black Enterprise, BusinessWeek, Self, National Review	Los Soprano, Hardball, Private Chefs of Beverly Hills, O'Reilly Factor, Golf Central, Sports Center, Mad Money, How I Made My Millions, Hell's Kitchen, Reba, 30 Rock, House Hunters, Income Property, Entourage, American Greed, High Stakes Poker, Undercover Boss...	Lugares de <i>gestión</i> y política donde personas persuasivas y poderosas utilizan el liderazgo, la estrategia, la influencia y el ingenio para resolver problemas empresariales, legales y gubernamentales que implican beneficios económicos, opinión, riesgo y competencia.	"E" Emprendedor
Reader's Digest, TV Guide, PC Magazine, SmartComputing, PC World, Packaging Digest, Consumer Reports, The Collector's Guide, Ladies' Home Journal, Beckett Sports Card Monthly, Railroad Modeler, Martha Stewart Living, Christian Parenting Today, Better Homes and Gardens...	Antiques Roadshow, Las chicas de oro, La casa de la pradera, 19 Kids and Counting, El club 700, Los padres más estrictos del mundo, WorldRadio Online	Lugares de <i>oficina</i> y <i>uniformes</i> donde las personas ordenadas y organizadas utilizan la precisión, el esmero, el detalle, la exactitud y la cautela para resolver problemas administrativos y de procedimiento relacionados con la organización, el registro... mantenimiento, gestión de datos y programación.	"C" Convencional

**LA  
HISTORIA  
DE MI  
CARRERA**

**RETRATO RESUMIDO**

**AUTO**

A PARTIR DE LA PÁGINA 10

Soy/me estoy convirtiendo:

**CONFIGURACIÓN**

A PARTIR DE LA PÁGINA 11

Me gusta estar en lugares donde la gente realiza actividades como:

**GUIÓN**

DE LA PÁGINA 8

El argumento de mi libro o película favorita es:

Por lo tanto, en estos lugares quiero

**ÉXITO  
FÓRMULA**

USE SU AUTO, AJUSTE,  
Y SCRIPT PARA ESCRIBIR UN  
UNA FRASE  
VIDA PERSONAL-CARRERA  
DECLARACIÓN DE  
OBJETIVOS.

Seré más feliz y tendré más éxito cuando lo sea:

capaz de ser \_\_\_\_\_

en lugares donde \_\_\_\_\_

para que pueda \_\_\_\_\_:

**AUTOCONSEJO**

DE LA PÁGINA 8

Mi lema contiene el mejor consejo que me doy a mí mismo para afrontar mis preocupaciones profesionales. Para aplicar ahora mi fórmula de éxito, el mejor consejo que puedo darme a mí mismo es (escribe tu lema aquí):



## EXPLORAR PROFESIONES

Si deseas explorar ocupaciones que puedan ofrecerte el mejor entorno para expresar tus intereses, vuelve a la página 4. Basándote en tu retrato resumen de la página 13, **repasa las ocupaciones que has enumerado en la página 4 e identifica las que ahora ves como posibles opciones.** Si desea ayuda para añadir más ocupaciones a su lista siga las instrucciones de la página 16.

### OCUPACIONES QUE ESTOY CONSIDERANDO AHORA:

---

---

---

---

---

---



## EXPLORAR MÁS OCUPACIONES

Usted es una persona única. Al mismo tiempo, sabemos por la investigación que "los pájaros del mismo plumaje se juntan". Esto significa que usted quiere estar rodeado de gente que sea como usted. De hecho, los estudios demuestran que lo más probable es que te parezcas a dos o tres de seis grupos diferentes de personas y lugares.

Vuelve a la Tabla 1 y lee los seis tipos de entornos laborales y los ejemplos de revistas y programas de televisión de cada uno de ellos que aparecen en ella. De la lista, **escribe en las líneas de abajo las dos letras que mejor describan cada una de tus revistas o programas de televisión:**

---

Ahora, si quieres explorar más ocupaciones, ve a la O\*NET en línea:

<http://www.onetonline.org/find/descriptor/browse/Interests/>. Allí, puede hacer clic en la primera letra que escribió anteriormente (R, I, A, S, E o C). Una vez hecho esto, en la página web que aparece a continuación puede ampliar la lista seleccionando en el menú desplegable su segunda letra más interesante que escribió anteriormente. También puedes invertir el orden de tus dos letras, o incluso añadir una tercera letra que te guste a la lista.

La O\*NET describe y proporciona información detallada sobre las ocupaciones que se ajustan al código de dos letras de su interés. Si alguna de las ocupaciones que enumeró en la página 15 de este cuaderno de ejercicios aparece en lista O\*NET, en un círculo. En las líneas siguientes, **enumere las ocupaciones adicionales de la lista que desee explorar:**

---

---

---

---

---

---

---

---

### PARTE III. REPRESENTANDO MI HISTORIA

Tras contar tu historia en la Parte I y escucharla en la Parte II, ahora estás preparado para elaborar un plan detallado para ponerla en práctica. Tu plan consta de tres partes que implican reflexionar sobre tu historia, contarla y ponerla en práctica.

A. **REFLEXIONA** sobre tu trayectoria profesional para establecer objetivos para el próximo capítulo de tu vida profesional. El objetivo que elijas debe ser algo que te permita poner en práctica o dar vida a la historia de tu carrera. Por lo tanto, selecciona un objetivo que sea **alcanzable** (tienes tiempo, recursos y energía suficientes para hacerlo), **creíble** (crees que puedes), **concreto** (es medible y específico) y **deseable** (quieres hacerlo). **Mi objetivo, o mis objetivos, ahora son**

B. **CUENTA** y habla de tu historia y de las conclusiones que has sacado de este cuaderno de ejercicios con audiencias valiosas. El siguiente paso para poner en práctica tu historia profesional es compartirla con personas de confianza. Puede tratarse de , amigos, mentores, entrenadores y profesores. Cuanto más cuentes tu historia, más real y clara te resultará y más seguro te sentirás de . **Para que mi historia sea más clara y real, la contaré y comentaré con estas valiosas :**

**C. EJECUTA** tu historia pasando a la acción. Enumera de dos a cuatro objetivos específicos, o pequeños pasos que darás ahora para avanzar desde donde estás hoy hasta las metas que has enumerado antes. Para obtener ideas sobre los pasos a dar, considera las siguientes posibilidades:

**Para comprometerme con una decisión provisional que he tomado sobre mis planes profesionales, voy a** (marcar todo lo que corresponda):

- Hablar con alguien que trabaje en la profesión que me interesa
- Escuchar a alguien que trabaje en la profesión que me interesa
- Leer algo sobre mi ocupación de interés
- Busca en Internet más información sobre esta profesión.
- Visitar lugares donde haya gente trabajando en esta ocupación
- Observar a las personas que trabajan en esta ocupación
- Otros \_\_\_\_\_

**Para probar la profesión que he elegido, voy a** (marcar todo lo que proceda):

- Solicitar
- Estudiar
- Voluntario
- Aprendiz
- Buscar en
- Otros \_\_\_\_\_

**Para avanzar hacia la consecución de mi objetivo u objetivos, ahora lo haré:**

---

---

---

---

---

**PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN Y RECURSOS  
PLANIFICACIÓN DE LA CARRERA  
PROFESIONAL, VISITE  
[WWW.VOCOPHER.COM](http://WWW.VOCOPHER.COM)**

