

Programa tu Futuro



SINDEMORA

Estamos llegando al final de una etapa y vamos a tener que tomar decisiones que afectarán a diferentes ámbitos de nuestra vida académica, personal, social e incluso familiar. Ello va a suponer un cambio de contexto al que vamos a tener que adaptarnos. Para que esa adaptación sea lo más fácil posible, y se desarrolle en las mejores condiciones, la UCM quiere ofreceros información, recursos y herramientas que os ayuden en esa transición.

Dado que cada uno tenemos unas circunstancias singulares, hay que intentar tomar las decisiones que sean más convenientes a cada situación particular.

Para ello, vamos a empezar por:

SITUARNOS - Ubicarnos, conocer nuestro punto de partida.

- **PERSONAL** – preguntarnos: cómo soy, qué me gusta, qué se me da bien, cuáles son mis objetivos, mis intereses, cómo quiero ser.
- **ACADÉMICA** – responder a: cómo son mis calificaciones, qué materias se me dan bien/mal, cuáles son mis conocimientos específicos, hasta dónde puedo/quiero llegar, cuál es mi nivel de implicación.
- **SOCIO-FAMILIAR** – conocer mis posibilidades económicas, mi necesidad de becas, mi preferencia de centros, si me siento libre de elegir o siento presiones, qué me gustaría ser.

El autoconocimiento nos permite conocer y reconocer nuestras capacidades y limitaciones, nuestros puntos fuertes y débiles, así como nuestras potencialidades, además de tomar conciencia de nuestras circunstancias y de nuestro entorno.

Esto nos ayudará a establecer nuestras áreas de interés, posibilidades, necesidades *(para abordar ésta tarea podemos ayudarnos de nuestros profesores, orientadores, familiares y amigos).*

INFORMARNOS - Conocer qué alternativas hay.

- **SISTEMA EDUCATIVO** – qué y dónde estudiar (universidades y centros educativos, grados, formación profesional, familias profesionales...).

[Esquema del sistema educativo actual, salidas y conexiones.](#)

- **SISTEMA PRODUCTIVO** – trabajar (población activa – empleados / desempleados, formación para el empleo, programas de empleo para jóvenes...).

[Guía Laboral - anual](#)

- **OTRAS ALTERNATIVAS** – Programas de estudios y centros de formación; programas de aprendizaje y desarrollo personal-profesional como: voluntariados, campos de trabajo, idiomas, artes, ... Participación en programas nacionales, europeos, internacionales.

[Recursos](#)

Recabar información académica y profesional, buscar opciones y alternativas, conocer los recursos, saber obtener información, analizarla y utilizarla adecuadamente.

DECIDIRNOS - Fase de reflexión, organización y evaluación de la información para la toma de decisiones.

- Construir un mapa de situación, mediante el análisis de los datos.
- Establecer preferencias en base a las posibilidades que tengo, valorando todas las alternativas posibles con realismo.
- Realizar una toma de decisiones responsable para diseñar un proyecto personal y profesional ajustado a las necesidades, y susceptible de revisión para reafirmar o cambiar de opción, en su caso.

Pasos para la **toma de decisiones**:

- Definir el problema.
- Recabar información sobre las alternativas.
- Establecer las ventajas y desventajas.
- Eliminar los inconvenientes.
- Elegir la más adecuada.
- Tomar la decisión.

¿Cuál sería mi mejor opción?: Formación Profesional / Universidad / Mundo laboral – Formación para el Empleo / Otra formación.

MOVILIZARNOS

- Organización y planificación.
- Pasar a la acción conociendo los procedimientos, plazos, requisitos necesarios... para las decisiones tomadas.
- Actitud proactiva, estrategias creativas, resolución de problemas.
- Activar y poner en juego mi mejor versión, mi mejor YO.

RATIFICARNOS en nuestro proyecto académico-profesional.

- Las elecciones han de basarse en nuestro potencial, ajustarse a nuestras circunstancias personales y vitales, y ser viables. Han de ir acordes a la realidad particular de cada uno.
- Una vez tomada la decisión, no mirar atrás, sino centrarnos en nuestra próxima meta.
- Es importante ser consciente de que la vocación y los intereses también evolucionan a lo largo de la vida. Por ello, la flexibilidad y la adaptabilidad pueden ser buenos aliados en el proceso de toma de decisiones.

Hemos de construir nuestro camino, iniciando la andadura hacia el desarrollo profesional y personal para conseguir la inserción en el mercado laboral.

Si necesitas ayuda, [contacta](#) con nosotros

Unidad de Orientación y Difusión - UOD

[\(Cita de orientación\)](#)



UNIDAD DE
ORIENTACIÓN Y DIFUSIÓN
UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID