

- **Orientación vocacional**
- **Por la pluma de...**
- **¿Cómo sé que quiere conmigo?**

ENCUENTRO SEMANAL



¿Por qué siempre me pasa lo mismo?

No soy capaz de decir nada y termino tragándome todo lo que siento.

Ya no aguanto más. Creo que voy a explotar



¿Expresivo o reprimido?

SÍ.

No todas las personas son espontáneas ni extrovertidas

Hay quienes tienen el problema de acumular sus emociones y a quienes les cuesta enorme trabajo sacar las palabras de su garganta... o darlas a conocer de cualquier manera. Son parte de los "tímidos" o de aquellos

que reprimen la expresión de sus sentimientos y pensamientos... pero, ¿cuánto se puede aguantar de esa manera? ¿es saludable callarse los afectos y las contrariedades? Los especialistas afirman que no.

Es normal que por nuestras circunstancias seamos introvertidos o tímidos, pero lo más recomendable es que hagamos un esfuerzo para que cada vez nuestra capacidad de comunicación sea mayor. Una comunicación fluida permite no sólo más armonía con los que nos rodean o el logro de nuestros propósitos, sino que hace posible que nos sintamos más satisfechos con nosotros mismos.

No dejes que el miedo o la inseguridad te ganen. Si te cuesta trabajo expresarte, aprovecha todas las posibilidades que tengas para intentar hacerlo. Verás que si aceptas el reto, poco a poco romperás esa barrera que te hace sentir ahogado(a). No eres menos que nadie. ¡Intentalo y gana bienestar!

Orientación Vocacional se compone de dos palabras "orientar" y "vocación":

- Orientar quiere decir informar a una persona de algo que ignora y quiere saber.
- Vocación proviene del latín -vocatio-onis- que significa "llamado". Etimológicamente se entiende como el llamado de una voz interior que impulsa la realización de alguna actividad. En términos generales "vocacional" se usa para hacer referencia a la elección de carrera y trabajo.

La elección de carrera está ligada a la construcción de la identidad personal, en la que los jóvenes se preguntan: "¿Quién soy?" "¿Quién quiero ser?" y "¿Quién soy para los otros?"

Orientación Vocacional

Ahora que estás por terminar la prepa, de seguro te has preguntado qué vas a estudiar cuando la concluyas. Encontrar una respuesta no siempre es sencillo; para muchos jóvenes como tú, es motivo de angustia, estrés y varios dolores de cabeza.

Para tomar una decisión con mayor conciencia de ti mismo y acorde a las necesidades del mercado laboral, en el IEMS existen Jornadas de Orientación Vocacional que te ayudan a descubrir cuáles son tus habilidades, gustos e intereses, más allá de la fantasía y con miras a la elección de tu carrera profesional.

Uno de los objetivos del IEMS es prepararte para que puedas acceder a la educación superior de manera exitosa. Por tal motivo, en los 20 planteles se llevan a cabo pláticas profesionales impartidas por distintas instituciones, con la finalidad de informar a los alumnos sobre la planilla de carreras, requisitos y oportunidades de ingreso.

Durante estas charlas se cuenta con la participación de la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM), la Universidad Autónoma de la Ciudad de México, la Universidad Pedagógica Nacional, la Escuela Naval Militar, la Escuela Normal Superior de México y la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), casa de estudios con la que el año pasado se firmó un convenio de colaboración a través de su Centro de Orientación y Servicios Educativos.

Las Jornadas de Orientación Vocacional también contemplan visitas a dichas instituciones educativas, con el objetivo de conocer sus instalaciones: aulas, laboratorios, centros de investigación, etc.

Mantente atento de las distintas actividades de orientación vocacional en tu plantel y aprovéchalas al máximo. Puedes acercarte a Servicios Escolares y preguntar por el calendario.

Recuerda que una buena decisión, puede ser la diferencia entre continuar con tus estudios universitarios hasta el final o abandonarlos en medio de la frustración.



¿Cómo sé que quiere conmigo?

¿Cuántas veces te has puesto a pensar si las miradas, los mensajitos y un abrazo son señales de interés? A continuación te damos unas cuantas ideas para saber si te andan "echando el Firuláis" o si nada más te están dando alas.

En primer lugar, las investigaciones realizadas por Albert Mehrabian, experto en el tema del cortejo, señalan que si bien las palabras son importantes, tan sólo cumplen un papel secundario, debido a que el 50% de la comunicación humana se basa en movimientos y variaciones en el tono, volumen y timbre de la voz.

De acuerdo con lo mencionado anteriormente, es fundamental escuchar lo que te dice aquella persona tan especial; sin embargo, Tony Clink, especialista en el tema de la seducción, afirma que es muy fácil saber si le gustas a alguien al momento de poner atención en los movimientos del cuerpo, la postura, la mirada y la forma de hablar.

Detalles tan simples como los mensajes, las llamadas al celular y las pláticas en el *Messenger* o *Facebook* también te pueden dar una pista. A continuación te dejamos la opinión de algunos estudiantes del plantel *José María Morelos*, Tláhuac, que ilustran este hecho.



Metro: acceso

Si te hace falta una computadora, si necesitas navegar en Internet de alta velocidad o te urge imprimir alguna tarea, te presentamos el programa *Cibercentros*, una opción que pone estos servicios a tu alcance en 22 estaciones del Sistema de Transporte Colectivo Metro.

Lo mejor de todo es que podrás utilizar el equipo durante media

directo al ciberespacio

hora de forma gratuita, presentando únicamente alguna identificación oficial.

Este servicio atiende a más de 6,400 usuarios diarios. ¡No esperes más! Acude a la estación del metro que te quede más cerca y obtén acceso directo al mundo virtual.

Ubica los Cibercentros en las siguientes estaciones:

- San Lázaro
- Pino Suárez
- Balderas
- Hidalgo
- Centro Médico
- Bellas Artes
- Zócalo
- Chabacano
- Chapultepec
- Pantitlán
- Martín Carrera
- Instituto del Petróleo
- Basílica-La Villa
- Tasqueña
- Universidad
- Zapata
- Ferrería
- Barranca del Muerto
- Iztapalapa
- La Raza

Horarios:
lunes a viernes, de 08:00 a 20:00 hrs.
sábados de 12:00 a 18:00 hrs.

¿Cómo sabes que te están tirando onda?



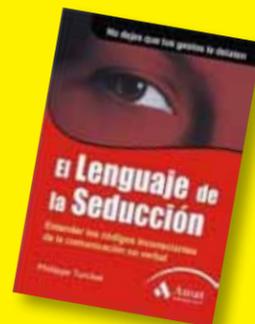
"Te empiezan a platicar, se te acercan."
Diana Estefanía García,
sexto semestre, 19 años.



"Apenas ayer una chava me dijo por el Facebook que le gustaba. A cada rato me molestaba con mensajitos por Internet: me empezaba a hacer la plática y me preguntaba si tenía novia."
Javier Fierros Bolaños,
20 años, recién egresado.

Sigue leyendo...

Si quieres saber más al respecto, consulta el libro: *El lenguaje de la seducción* de Phillippe Turchet, editorial Amat.



"Se te quedan viendo, quieren estar contigo; te molestan o te tocan; por cualquier cosa te abrazan."
Gerardo Rodríguez,
17 años, sexto semestre.



Por la pluma de ...

Yuritzin Rivera Muñoz, alumna del plantel GAM 2, comparte contigo *Matices de soledad*, poema realizado durante el Taller de Creación Literaria "Con esta boca en este mundo", del DTI Alejandro Campos Oliver.

Matices de soledad

Ojos:

las ramas de la existencia.

Labios:

fuentes de vida.

Universo:

los mares de la líquida luna.

Empezó la vida de mi árbol profundo como la tierra que pare raíz mía y al mismo tiempo tuya.

Sus hojas como lenguas que brotan seductoras de la tierra, tierra que es aquí y allá.

Moviéndose, hablando, las lenguas derraman matices de palabras.

Viento, miles de ojos que las observan...

Al fondo un celeste tan claro y oscuro como la diversidad de sus ramas, como brazos.

Agua corre debajo de sus pies, lo mantiene vivo, lúcido...

Mi árbol envía sonrisas que se escapan de la sensualidad de la yerba nacida en el horizonte que separa la tierra del inicio de su tronco.

Tronco que abre miles de sus heridas, experiencias que su vida le ha pintado. Las aberturas que nacen desde su primera piel y se penetran malhechoras hasta la última capa de su frígido y gastado cuerpo.

Se alimentan de porciones precisas de vida y, después, como el más solitario hombre, dejan vaciarse.

Al fin han quedado solas como al inicio. Las heridas, sus heridas son espinas que atraviesan frívolas el centro, como pequeñas dagas que lo atraviesan danzando.

Dentro de él, su mundo se esparce, gira, se detiene, baila, luego estalla creando un abismo universal.

Sus lenguas mudas han quedado.

Agonizantes sólo rescatan una parte de la letra y forman una parte de la palabra, su lenguaje de nieve, desierto el viento de ojos.

Un atardecer nuevo, mi árbol de él vuelve a alimentarse.

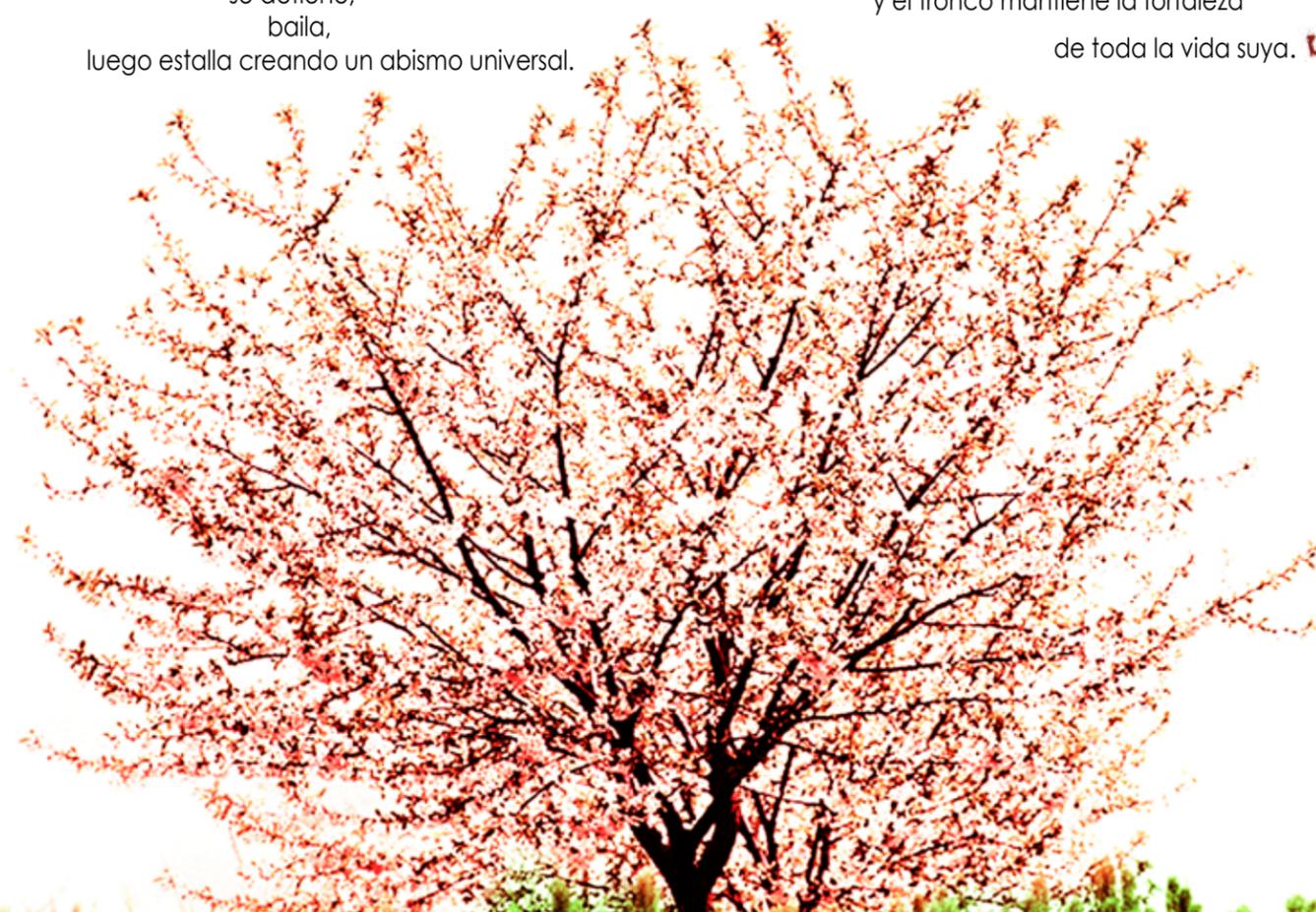
Me baño de sus destellos pulsantes, dorados; órbitas nuevas observan el cambio en mí, de mi árbol.

El agua corre de nuevo alegre, cantando.

Jubiloso abraza mis pies, se adentra hasta el último par de cortezas que se besan.

Me llena, la libertad de mis lenguas regresa. Hablan y hablan.

Ramas mis brazos, abrazan su verbo y el tronco mantiene la fortaleza de toda la vida suya.



SEGURAMENTE TIENES MUCHAS IDEAS QUE COMPARTIR



ENVÍA TUS DIBUJOS, IMÁGENES, TEXTOS Y DEMÁS COLABORACIONES

patinetablog@gmail.com



enlace.informacion@gmail.com



¿cómo te has sentido últimamente?

¡ALCANCÉ A
SENTARME
EN EL
TRANSPORTE
PÚBLICO!

¡No me hace caso!



¿Le llamaré
otra vez?

identifica las emociones
que has experimentado
y déjalas salir en este
espacio.



ODIO
LLEGAR TARDE
A TODOS
LADOS

