

Especialista Tec habla de cómo enfrentar la presión al elegir carrera



Athena Flores, directora de Psicología Clínica en campus Chihuahua, ofrece consejos para navegar la incertidumbre al elegir carrera y profesión

08/07/2024

Ximena Gutiérrez

Es normal sentir **presión** y **estrés** ante una de las decisiones más importantes de nuestra vida profesional al elegir una carrera.

Según Athena Flores, directora de la carrera de **Psicología Clínica y de la Salud** en el [campus Chihuahua](#), elegir una carrera marca el inicio de un viaje enriquecido por diversas experiencias y herramientas que moldean nuestra trayectoria.

Athena explicó que la vida profesional no se limita solo a la carrera que elegimos y empieza desde el momento en que tomamos esa decisión y se enriquece con diversas experiencias y herramientas.

"La vida profesional va a ir teniendo diferentes matices y se va enriqueciendo de diferentes herramientas que se van a ir acercando a mí y que otras las voy a tener que estar buscando yo de manera agentiva", comentó Athena.

La directora enfatizó que la vida profesional abarca tanto la carrera que se elige inicialmente como los diversos trabajos en los que uno se desempeña, muchos de los cuales están estrechamente alineados con la disciplina seleccionada.

Athena Flores, directora de Psicología Clínica y de la Salud en el campus Chihuahua. Foto: Ximena Gutiérrez.



Athena destacó que en el ámbito laboral se pueden desarrollar habilidades y competencias que inicialmente no se consideraban esenciales, pero que resultan ser fundamentales.

"Para algunos, comienza de manera general y se especializa con el tiempo, como un embudo que se estrecha; mientras que otros, con una alta especialización inicial en un área específica, terminan explorando y acercándose a campos que no habían

previsto al inicio de su carrera".

Además, subrayó que la vida profesional es una experiencia única para cada individuo.

"La vida profesional empieza desde el pregrado, te va acompañando lo largo de tu vida y se va matizando de diferentes conocimientos y habilidades", añadió Athena.

Conflictos emocionales al elegir una carrera

Athena abordó algunos de los **conflictos emocionales** iniciales que enfrentan los individuos al elegir una carrera, incluyendo la **incertidumbre** y la **ansiedad** sobre la elección correcta.

Además, señaló que es común tener la percepción de estar perdiéndose de una opción mejor, reflejando un **sesgo** típico en nuestro pensamiento.

"A veces tomamos una decisión e inmediatamente la mente y el cerebro nos hacen ver las otras opciones como si estuviéramos perdiendo otras cosas", mencionó Athena.

Estudiante reflexionando sobre decisiones de vida profesional. Foto: Ximena Gutiérrez.



Otros **conflictos** también pueden surgir debido a la **presión** de la familia o amigos, quienes pueden no compartir la misma percepción sobre la elección de carrera.

"Esto puede hacernos sentir incomprendidos, invalidados, no escuchados y dudosos de nuestra propia decisión, especialmente en un ambiente de mucha incertidumbre", señaló.

Otro **conflicto emocional** importante es la **ansiedad** que puede causar el no saber si esa elección vocacional llevará a una vida laboral exitosa y eficiente, alineada con nuestro proyecto de vida.

"Estos conflictos emocionales también van de la mano con entender que la toma de decisiones es compleja, requiere compromiso y vamos a renunciar a ciertas cosas, pero indudablemente, vamos a ganar otras tantas más".

Athena destacó que esta **incertidumbre** frecuentemente escapa a nuestro control, siendo influenciada tanto por factores internos como por el entorno circundante.

Subrayó lo desafiante que puede ser para los recién graduados de la educación media superior enfrentar estas decisiones, sintiéndolas como opciones con un margen de error muy estrecho, lo que dificulta la exploración de nuestros verdaderos intereses.

En algunos casos, se opta por una carrera familiar, como la de los padres o abuelos, simplemente porque es lo familiar y conocido.

"A veces tomamos una decisión e inmediatamente la mente y el cerebro nos hacen ver las otras opciones como si estuviéramos perdiendo otras cosas".

Orientación vocacional y apoyo emocional

Athena destacó que en [PrepaTec](#), el área de mentoría se dedica con esmero a proporcionar evaluaciones especializadas en **orientación vocacional** y **manejo emocional**, guiando a los estudiantes hacia opciones que armonicen con sus habilidades y actitudes.

Además, se implementan estrategias a través de tópicos y clases diseñadas para explorar diversas áreas de conocimiento, permitiéndoles evaluar su alineación con los intereses individuales.

Dentro del marco de mentoría y el programa de [Liderazgo y Formación Estudiantil \(LÍFE\)](#), los estudiantes tienen acceso a recursos y espacios dedicados a la **gestión emocional**, proporcionando un apoyo continuo y resolviendo dudas en cualquier momento.

Athena sugirió que, al elegir una carrera, es importante considerar varias áreas y hacerse preguntas como: ¿Qué me gusta? ¿Cuáles son mis **motivaciones**, intereses y preferencias? ¿Para qué soy **bueno** o buena? ¿Qué conocimientos y valores quiero seguir cultivando?.

También cuestiones como: ¿Qué áreas del conocimiento me interesan más **individualmente**? ¿En qué área podría pasar largas horas leyendo y revisando sin necesidad de pago? ¿Cuál es mi **proyecto de vida**?

Estudiante enfrentando conflictos emocionales al elegir carrera. Foto: Ximena Gutiérrez.



Athena comentó que es ideal acercarse a personas que trabajan en las áreas de interés y preguntarles sobre las dificultades, los retos y las renunciaciones que han enfrentado.

"Tengo que considerar si yo estoy dispuesta o dispuesto a invertir cierta cantidad de tiempo en mi vida para formarme en una área, es perfectamente válido y va a ser la decisión correcta porque es la decisión alineada a mi proyecto de vida", compartió Athena.

"Qué es lo que me interesa, para qué soy buena y cómo esto se combina con mi proyecto de vida", agregó.

"Es esencial sopesar tanto los beneficios como las implicaciones al tomar decisiones en estos espacios, asegurando una elección equilibrada y consciente", finalizó.

Estudiante reflexionando sobre su futuro profesional y las decisiones de carrera. Foto: Ximena Gutiérrez.



TAMBIÉN TE PODRÍA INTERESAR LEER:

