



LA SALUD VOCACIONAL Y SUS SIGNOS

¿Cuido suficientemente mi vocación?

¿Cómo hacerlo?

¿Qué tengo que tener en cuenta?

La salud vocacional

El ejercicio que vamos a proponer no pretende etiquetar a las personas como sanas o enfermas, sino ayudar a descubrir y reconocer que hay situaciones y aspectos en la vida vocacional en los cuales se puede reconocer cierta afectación, y por ello es conveniente revisarlos y poner un remedio. Son meros indicadores que varían según las circunstancias. Puedes repetirlo en distintos momentos porque intenta señalar lo que ocurre aquí y ahora con las actitudes vocacionales. Por medio de él queremos insistir en la importancia de cuidar la propia vocación, de poner atención a los puntos débiles, y de buscar mayores equilibrios en la personalidad.

Hablar de salud vocacional no significa que la vocación sea una realidad conseguida o acabada, al contrario, se trata de reconocer un camino en el cual el hombre se está haciendo continuamente. La vivencia de los valores vocacionales nunca es un absoluto ni una posesión; al contrario, permanecemos en la humilde búsqueda de esos valores que rebasan con mucho la capacidad humana porque sólo se pueden hacer vida en dependencia de la gracia de Dios y con la constante ayuda de los hermanos.

Para hacer esta prueba te presentamos una tabla en la página siguiente. En cada fila aparecen cuatro indicadores. Coloca una señal en el indicador que se repite con mayor frecuencia en tu comportamiento. Pregúntate: ¿qué es lo que me ocurre más frecuentemente? Intenta ser sincero contigo mismo, reconociendo la verdad. No puedes poner puntos intermedios, sino que tienes que elegir uno de los cuatro. Tampoco puedes dejar filas en blanco. Si te surgen dudas, señala hacia lo que más te ocurre. Después de hacer el ejercicio, sigue las normas de evaluación del mismo.

Ejercicio

Test de salud vocacional

Indicadores de salud vocacional [2]	Puntos intermedios [1]		Indicadores contrarios [0]
<p>Serenidad</p> <p>Hay una experiencia serena de la vida y de los valores vocacionales. El tono general de la persona es de alegría y de paz consigo misma.</p>	<p>Inquietud</p> <p>El intento por vivir los valores provoca cierta inquietud en el tono vital de la persona, se percibe en ella un tono de tensión interior más o menos incómoda.</p>	<p>Nerviosismo</p> <p>La tensión interior por vivir los valores provoca un estado de permanente nerviosismo que en ciertos momentos compromete tu estabilidad.</p>	<p>Irritación</p> <p>La tensión se torna irritable. La vivencia de los valores resulta angustiada o estresante. El tono general de la persona es de tensión.</p>
<p>Aceptación</p> <p>Acepta las debilidades de los demás y sabe enmarcarlas en un conjunto de valores positivos. Sabe percibir también sus propias deficiencias.</p>	<p>Tolerancia</p> <p>Tolera las deficiencias y debilidades de los demás, percibe sus propias deficiencias, pero no encuentra un referente positivo para enmarcarlas.</p>	<p>Intransigencia</p> <p>Le es difícil aceptar a las personas con sus deficiencias, quisiera personas perfectas, que entren en el molde de sus prejuicios.</p>	<p>Rechazo</p> <p>Emite opiniones y juicios demasiado duros sobre los demás. No tolera los defectos o los pecados cuando son de los otros.</p>
<p>Flexibilidad</p> <p>Defiende los valores pero de modo flexible. Pone más atención al valor que al rol o modo de realizarlo.</p>	<p>Adaptación</p> <p>Cuando hay un conflicto de valores se adapta a la situación, sin embargo se mantiene en la línea de los valores.</p>	<p>Desadaptación</p> <p>Cuando hay un conflicto de valores no tolera la situación, tiende a aferrarse a un modo de hacer las cosas.</p>	<p>Rigidez</p> <p>Defiende el modo de poner en práctica el valor de una manera rígida. Pero el valor mismo pasa a un segundo plano.</p>

<p>Tensión de renuncia</p> <p>Es capaz de reflexionar y renunciar a diversos satisfactores. Esta renuncia le hace crecer interiormente, le hace más libre.</p>	<p>Dificultad en la renuncia</p> <p>Asumir una renuncia, aunque sea razonable y justo, le cuesta interiormente, lo hace pero sin alegría, no se siente más libre.</p>	<p>Momentos de frustración</p> <p>La negación de las gratificaciones produce pequeños momentos de frustración, en los cuales la persona quisiera otra cosa.</p>	<p>Tensión de frustración</p> <p>La negación de las gratificaciones le destruye interiormente. Acepta la renuncia aparentemente, pero la compensa en la primera oportunidad.</p>
<p>Eficacia</p> <p>Tiende a ser eficaz buscando soluciones racionales a los problemas. Su propia adaptabilidad le acerca a la realidad.</p>	<p>Facilidad</p> <p>Tiende a adaptarse a la realidad, de modo que encuentra una solución inteligente a los problemas con cierta facilidad.</p>	<p>Dificultad</p> <p>Le es difícil encontrar una solución real a los problemas, si lo hace, se enreda previamente en un mundo de sentimientos.</p>	<p>Torpeza</p> <p>Busca soluciones afectivas a los problemas y por eso es ineficaz. Su desadaptación le aleja de las soluciones reales.</p>
<p>Amplía su libertad</p> <p>Su conducta coherente con los valores le ayuda a ampliar su capacidad de libertad y de opción por los valores.</p>	<p>Mantiene su libertad</p> <p>Su conducta, relativamente coherente con los valores, le lleva a mantener su libertad, pero no se halla en un franco proceso de crecimiento.</p>	<p>Pierde libertad</p> <p>Su conducta obedece a las presiones de la autoridad o a los intereses de grupo. Hace las cosas, pero al gratificar otras necesidades es menos libre.</p>	<p>Profundiza automatismos</p> <p>Las frecuentes concesiones contrarias a los valores provocan una sedimentación de automatismos esclavizantes.</p>
<p>Necesidad de reportar</p> <p>Tiende a buscar la ayuda de otros para reportar sus dificultades y aciertos. Se sabe necesitado de dirección espiritual.</p>	<p>Reporta</p> <p>Valora la ayuda que otros le prestan, pero simplemente cumple con la entrevista, no se entrega profundamente en ella.</p>	<p>Reporta con dificultad</p> <p>La entrevista o la ayuda de otro es como un mal trago que tiene que pasar, lo hace, pero no siente la necesidad de ayuda.</p>	<p>Excesiva autonomía</p> <p>No busca ayuda ni la considera necesaria en su proceso, se cierra a la dirección espiritual. Cree poder afrontar sus problemas solo.</p>

<p>Abierto a la crítica</p> <p>Acepta las correcciones de los demás y es capaz de pedir las y agradecerlas. Tiene la capacidad de percibir el lado oscuro de su personalidad.</p>	<p>Soporta las correcciones</p> <p>Soporta las advertencias de los demás como un mal trago. No llega a pedir las, aunque aprovecha lo que se le dice.</p>	<p>Evade las correcciones</p> <p>Procura evadir las correcciones de los demás. Cuando las recibe, gasta muchas energías en actitudes defensivas, aunque al final acepta.</p>	<p>Actitud defensiva</p> <p>Reacciona con mecanismos de defensa ante cualquier crítica o cuestionamiento. No admite la corrección. Tiende a justificarse.</p>
<p>Tendencia al equilibrio</p> <p>Sabe vivir los diversos momentos con intensidad, y aunque es libre para sacrificar espacios de gozo, también sabe disfrutarlos.</p>	<p>Búsqueda del equilibrio</p> <p>Aunque de repente descuida unos aspectos, reacciona buscando el equilibrio entre los diversos factores de su personalidad.</p>	<p>Descuido de algunos aspectos</p> <p>Hay un descuido notable de unos aspectos a favor de otros, sobre todo en los que se ve sometido a presión.</p>	<p>Polarización en una actividad</p> <p>Privilegia una actividad en detrimento de otras. Se adivina un desequilibrio en su capacidad de trabajar y descansar.</p>
<p>Disposición a colaborar</p> <p>Prefiere el trabajo en equipo y la colaboración. Establece relaciones positivas a partir de experiencias de trabajo y de vida.</p>	<p>Colabora cuando se lo piden</p> <p>Asume el trabajo en equipo y colabora con los demás, sin embargo suele tener algunos problemas y por ello teme a los momentos de grupo.</p>	<p>Dificultad para colaborar</p> <p>Cuando colabora en un equipo, lo hace con dificultad, preferiría trabajar solo, más bien soporta el trabajo en equipo, que le deja insatisfecho.</p>	<p>Tendencia individualista</p> <p>Prefiere hacer las cosas solo y vive conflictos en la colaboración como los celos, la competitividad, la marginación.</p>

Normas de evaluación: Los indicadores que has seleccionado de la primera columna valen 2 puntos, Los de la segunda o tercera columna, valen 1 punto. Los de la tercera columna no valen nada. La máxima suma que puedes tener es de 20 puntos. El mínimo es de 0. Lo importante no es el número de puntos que sumes, sino que te hagas consciente de aspectos que necesitas madurar. El estado ideal de la persona que emprende un camino vocacional es el de la aguda conciencia de lo que le falta para vivir con transparencia los valores vocacionales y de ir afrontando estas dificultades poco a poco.

AL SERVICIO DE LAS VOCACIONES



Hermandad de Sacerdotes
OPERARIOS DIOCESANOS

#vocationalchallengeWYD