

Encuentro con la Diversidad Funcional

Temporada 3

Consejería Avocacional

Radio Universidad: Radio Universidad de Puerto Rico presenta “Encuentro con la diversidad funcional:El punto donde todos convergen” Fuerza, respeto, dignidad, valor, metas, propósito e igualdad. Ahora con ustedes, sus anfitriones la Dra. Gladys Soto López y el Dr. Robinson Vázquez Ramos.

Gladys Soto: Bienvenidos y bienvenidas todos y todas a tu programa semanal “Encuentro con la diversidad funcional:El punto donde todos convergen”. Como siempre para mi un placer contar con el honor de su audiencia y compartir con mi compañero de labores el Dr. Robinson Vázquez Ramos. Profesor, saludos.

Robinson Vázquez: Saludos profesora y un abrazo a la radio audiencia. Para mi es un placer estar con ustedes el día de hoy para iniciar la discusión de un tema sumamente importante, muy importante, la consejería avocacional. Profesora, que no es lo mismo que la consejería vocacional y de carrera. Pero ya verán cuando nuestros invitados nos vayan explicando, sin embargo, para auscultar el sentir de la comunidad universitaria y saber cuánto conocen sobre el tema, enviamos a nuestras corresponsales del proyecto CRECEMOS. Vamos a ver, qué tienen para nosotros, escuchemos.

Corresponsal: ¿Crees que los consejeros deben limitarse a atender asuntos académicos y vocacionales? ¿O deben atender otros asuntos como el uso del tiempo libre de las personas?

Entrevistado 1: Por lo menos yo pienso que sí deberían de atender esos otros problemas porque hay muchas personas que no saben utilizar su tiempo y eso lo que hace es dificultarles la vida estudiantil y si al fin y al cabo afecta, pues es algo que los consejeros sí tienen que tener en mente. Porque si me está afectando, pues necesito que me ayuden en ese aspecto ¿De qué vale solamente estar pendiente a su vida estudiantil? Y, que su vida, por ejemplo, el manejo del tiempo y otras cosas no la sepan manejar ¿Para qué? Si no sé manejar esas cosas, pues ya de por sí mi vida estudiantil ya no tiene sentido porque no sé cómo “bregar” con eso.

Entrevistado 2: Pienso que no deberían limitarse solamente a lo académico ya que a veces lo que hacemos en el día libre puede afectar en nuestra educación. Así que, pienso que deberían abrirse a más espacios.

Entrevistado 3: Yo considero que el consejero sí debe trabajar cuestiones académicas y también cuestiones de tiempo libre, etc. Porque al final del día ambas cosas están relacionadas y no solo lo académico, pero la falta de tiempo libre en los estudiantes puede afectar no solamente psicológicamente, sino mentalmente, espiritualmente. De todas las formas que se pueden pensar ahora mismo, afecta el bienestar del estudiante.

Robinson Vázquez: Hemos escuchado a la comunidad universitaria compartir qué conocen en términos del tema de hoy, qué es consejería avocacional y nos acompaña como siempre nuestra corresponsal, Alexia Serrano Flecha, para compartir un poco con relación a estas reacciones del público. Saludos, Alexia.

Alexia Serrano: Saludos, profesor y profesora.

Robinson Vázquez: Encantado de tenerte en el programa.

Alexia Serrano: A mí también me encanta estar aquí con ustedes.

Robinson Vázquez: Cuéntanos, ¿cómo piensas que reaccionó el público cuando hicieron la pregunta y qué te parecieron las respuestas?

Alexia Serrano: Pues como pudieron escuchar el estudiantado está a favor de que los consejeros no solo trabajen con aspectos vocacionales y académicos, sino que, también puedan insertarse en temas como el tiempo libre, reconociéndolo como parte del bienestar integral de la persona. Ellos hablan de problemas de manejo de tiempo, de cómo el tiempo libre está directamente vinculado a la salud mental e incluso aspectos espirituales. Y, esto es importante porque lleva a problematizar que para lograr el funcionamiento óptimo de las personas, pues también debemos trabajar con el tiempo libre y esos momentos de ocio que promueven bienestar y que se deben reconocer incluso como parte de que seamos productivos. Así que, será vital que los consejeros también trabajen con aspectos como este.

Gladys Soto: Qué bien y me encantó mucho escuchar estas verbalizaciones favorables hacia la integración de estrategias de manejo de ocio en la consejería. Así que, gracias Alexia como siempre por tu contribución al programa y como el conocimiento es poder, para abundar sobre el tema nos acompaña un invitado de oro como siempre, el Dr. Josué Giménez. El Dr. Giménez es Catedrático Auxiliar de la Certificación de Evaluación Vocacional de la Escuela Graduada de Consejería en rehabilitación de la Facultad de Ciencias Sociales. Es consejero en rehabilitación, es consejero profesional, evaluador vocacional y terapeuta recreativo. Qué bien, el año pasado nos visitó para hablar sobre la recreación y el ocio fue un tema muy importante, muy buen programa. Y, hoy, nos viene a educar sobre consejería avocacional. Bienvenido doctor.

Josue Giménez: Muchas gracias, muy buenas tardes estimados colegas y a la audiencia que nos escucha.

Robinson Vázquez: Saludos y un placer para nosotros. Doctor Jiménez, hoy salimos a la calle como lo hacemos de costumbre para auscultar el sentir de la comunidad universitaria. ¿Qué piensa de lo que expresaron las personas entrevistadas?

Josue Giménez: Pues me alegro mucho de escuchar las respuestas. Definitivamente, a diferencia de la primera intervención que tuve, la primera vez que me invitaron, que había como un desconocimiento. En esta ocasión, la forma en cómo se planteó la pregunta demostró que el estudiantado está consciente de que lo único importante, no solamente es el estudio o el trabajo, sino que, el tiempo libre contribuye a nuestro bienestar y a nuestra calidad de vida. Y, que ellos estén conscientes de eso me llena de alegría y es un llamado que se le está haciendo a los consejeros y consejeras a que tomen estos temas en consideración en sus intervenciones.

Robinson Vázquez: Doctor, en esa misma línea la consejería vocacional podría confundirse con la consejería de carrera, pero vamos a constatar que no es lo mismo, entonces, ¿cómo podemos definir la consejería vocacional?

Josue Giménez: Bueno, en definitiva, la consejería avocacional es una herramienta que utiliza el consejero, puede ser consejero en rehabilitación. En este caso, vamos a estar abundando sobre eso y también es un proceso. Hay autores que han definido la consejería vocacional, por ejemplo, Juniper en el 2005 lo definió como la exploración sistemática de los pasados, presentes y prospectivos pasatiempos, actividades e intereses del cliente con amplios propósitos terapéuticos. Sin embargo, este servidor (hablando de sí mismo), ya que me he adentrado en el tema, me tomé el atrevimiento de dar una definición boricua.

Gladys Soto: Lo criollizamos (ríen)

Josue Giménez: Sí, lo criollizamos de inmediato 2024. Así que, para efectos de este servidor, la consejería vocacional se refiere al proceso de exploración sobre el uso constructivo del tiempo libre y el disfrute del ocio que llevan en conjunto un profesional de la consejería y un participante o grupo de participantes. Y vale destacar que aunque la consejería vocacional, por lo general se aborda de manera grupal, no deja de ser una intervención totalmente personalizada ya que promueve el empoderamiento de los participantes para que sean los protagonistas en su autoexploración y no meros recipientes de información. En conclusión, la consejería avocacional apoya al participante en establecer un balance saludable y personalmente satisfactorio entre sus intereses recreativos y sus necesidades de ocio.

Gladys Soto: Después de criollizar (ríe) la definición Dr. Giménez ¿Cuál es la base teórica y la que se sustenta la consejería avocacional?

Josue Giménez: Pues sí, pudiera parecer que esto es algo nuevo que nos estamos inventando pero no es así. Es algo que se originó propiamente en la década de los 70, pero que tiene un trasfondo más antiguo en el psicólogo Alfred Adler, con las tareas de vida. Él establece en estas tareas de vida que el ser humano tiene que cumplir por lo menos con estas tres tareas de vida: el trabajo, la vida social y el ocio. Pero otros autores, eventualmente, mayores y colaboradores desarrollaron el concepto de la rueda del bienestar. No sé si habían tenido la oportunidad de exponerse a la rueda del bienestar, pero es algo que tratamos de incorporar en estas intervenciones. Porque estos autores lo traen más a la actualidad, entonces ellos le incorporan otros elementos como el aspecto de la espiritualidad, la autodirección, la amistad, el amor, el trabajo y el ocio. En ese punto quiero destacar que, ponen al mismo nivel el trabajo y el ocio porque la vida no puede girar exclusivamente en torno al trabajo, porque el ocio nos renueva, nos revitaliza para retornar a nuestras obligaciones. El ocio de por sí es valioso en sí mismo, como el arte, no necesita justificación. Sin embargo, tiene un provecho y es que nos renueva para retomar esas obligaciones que todos tenemos en el mundo laboral, en el mundo familiar, en el aspecto social, entre otros. Así que, básicamente esa es la base teórica de donde sale, sumado también a otros fundamentos que tienen que ver con autores y teóricos del campo de la recreación y el ocio como el Dr. Nelson Meléndez, el Dr. Cuenca, cabeza de la Universidad de Deusto en España son referentes en este campo y ellos establecen Que el ocio es parte fundamental de la sociedad. De hecho, se plantea que el ocio es la base de la cultura ¿Por qué? Porque en el tiempo del trabajo nosotros estamos obligados a cumplir con nuestras responsabilidades, no tenemos mucho espacio para maniobrar. En nuestro tiempo libre es donde se crea el espacio para nosotros manifestar nuestra verdadera personalidad y dar rienda suelta a nuestra creatividad. Por eso, siempre que se habla del ocio se habla de estas 3D del sociólogo Joffre Dumazedier: descanso, diversión y desarrollo. Así que, cuando hablemos de ocio no pensemos en no hacer nada, pensemos en que el ocio

contribuye al individuo a su descanso, a su diversión y a su desarrollo como persona en sociedad.

Robinson Vázquez: Me encanta, profesora. Dr. Jiménez, en este proceso yo pensaba la consejería vocacional como un concepto pero usted señala que es un proceso, la pregunta es, ¿en qué consiste el proceso de la consejería avocacional?

Josue Giménez: Pues definitivamente yo tengo que aportar dos elementos en esa dirección. En primer lugar, pues yo utilizo dos modelos para abordar la consejería avocacional. Hay un modelo que se llama el Modelo de Contenido del Ocio de la Dra. Stumbo que fue desarrollado en 2009 y ella establece junto con sus colaboradores que si vamos a abordar el ocio debemos abordar cuatro componentes dependiendo de la necesidad del individuo, En primer lugar, a veces las personas no tienen conocimiento sobre lo que es el ocio y el tiempo libre, piensan que no tienen tiempo libre y no es cierto, aunque tengan poco tienen tiempo libre. Eso es lo primero, conciencia del ocio. Lo segundo sería las destrezas sociales porque para tu interactuar y realizar actividades recreativas debes manejar ciertas destrezas sociales para convivir en sociedad. Si ya tienes esos dos elementos quizás te falta desarrollar destrezas de ocio. Nosotros como consejeros no entramos tanto ahí, deberíamos referir a un profesional especializado como un terapeuta recreativo para que lo ayude a desarrollar esas destrezas. Vamos a encestar la bola, vamos a jugar billar, vamos a jugar dominó, vamos a hacer diferentes tipos de actividades recreativas y hay un cuarto elemento que son los recursos de ocio. Ahí sí podemos reintegrarnos de nuevo y es que a lo mejor el participante no sabe dónde encontrar la información y en esa exploración que hacemos en la entrevista inicial nosotros le podemos decir “Mira, me comentaste esto, ¿tú sabías que cerca de tu casa hay una bolera? O hay este balneario, o está este río” esa es una parte y para terminar- El proceso que a mí me gusta utilizar es el siguiente, le dicen como la Técnica Oculta de Ocio, que es un proceso que se puede llevar de principio a fin, o se puede usar uno de sus pasos en cualquier intervención de consejería y se trata de este proceso. Primero nosotros vamos a buscar pistas en esa entrevista, nosotros vamos a explorar cuáles son esos intereses, esas cosas que le llaman la atención a la persona ¿Verdad? ¿Qué cosas son valiosas e importantes? Esas ya son las pistas para que la persona, tanto tú como profesional y tanto la persona se haga consciente. Lo otro, el segundo paso sería buscar patrones, tienes que explorar en qué está la persona invirtiendo su tiempo libre y esa congruencia. La persona no te expresa que quiere salir, hacer la actividad al aire libre, hacer excursiones, ir a la playa, pero todo el tiempo lo que hace es ver netflix o ir a Plaza las Américas. No hay consistencia, hay un patrón ahí que hay que modificar. Entonces, lo otro sería concederse permiso. Ese paso es como que “date permiso, concédete permiso de soñar, de ampliar tus horizontes creativos”. Oye, quizás quieres hacer un viaje, quizás quieres irte de crucero, pero no lo puedes hacer de manera inmediata. Pero date permiso de soñar y da los pasos en esa dirección para que un día lo puedas lograr. Y, el último paso es alentar y dirigir, ahí el consejero debe ponerse un poquito más directivo. Una vez ya se han seleccionado las actividades recreativas que esta persona quiere explorar y profundizar, el consejero o la consejera debe dar ese último empujoncito con alternativas y recursos concretos. “Oye, ¿qué te parece si empezamos por aquí? O si hacemos esto otro” Incluso yo añado el autocontrato cuando estamos terminando ese proceso. Queremos hacer esto, vamos a ponerlo por escrito, hoy me comprometo a que voy a lograr estas metas y esta es la fecha estimada en la que lo voy a lograr y voy a poner a un compañero mío, un amigo que firme también conmigo, para que se comprometa conmigo con dos cosas, la fecha en que me va a dar el recordatorio a ver si yo estoy trabajando y la fecha en la que vamos a celebrar la victoria que logramos cumplir con ese acuerdo que hemos hecho, con nosotros mismos.

Gladys Soto: ¡Qué bien! Hoy yo me comprometo ya a empezar a soñar, profesor.

Robinson Vázquez: Sumamente interesante la línea de pensamiento y me encanta ver a la consejería avocacional como una herramienta dentro del proceso de consejería y le da mucho valor. Sin embargo, me gustaría que abundara lo siguiente ¿Cuáles son las principales implicaciones de la consejería en rehabilitación y la consejería avocacional en la población con diversidad funcional? Vamos a hacer ese junto.

Josue Giménez: Esa es una mega pregunta. En primer lugar, nosotros tenemos que entender que la recreación y el disfrute del ocio es un derecho universal establecido en la Carta de Derechos de los seres humanos, avalada por la Organización de las Naciones Unidas. Si es un derecho humano, aplica tanto a las personas con y sin diversidad funcional, eso es lo primero. Por lo tanto, si estamos en un proceso de consejería en rehabilitación y sabemos que esto es un elemento tan importante para el bienestar y la calidad de vida de las personas ¿Por qué vamos a excluirlo del proceso de consejería en rehabilitación? Aunque la meta sea empleo ¿Por qué tiene que ser?-Muchas veces, una implicación concreta es que estamos en el proceso de consejería y la persona no sabe qué quiere estudiar ni qué quiere trabajar y le preguntas y no sabe decirte. Oye, pero si empiezas por las actividades recreativas empiezas a abrir un camino que la persona ni siquiera se estaba planteando y esas actividades que se hacen en tiempo libre es porque le gusta, le llama la atención, le apasiona. Podemos hacer ahí una transferencia de destreza al mundo ocupacional. Adicional a eso, tenemos que entender que los mismos instrumentos que nosotros utilizamos en el proceso pueden ser utilizados en la consejería vocacional. Si tú coges, por ejemplo, la Harrington O'Shea, el inventario de intereses o el Sistema Cirino o la búsqueda autodirigida de Holland, siempre van a ver en estos instrumentos que hay una sección dedicada a las actividades de tiempo libre. Pues si ya de por sí le vas a administrar el instrumento para poder determinar sus intereses vocacionales y dónde se puede ubicar en el mundo ocupacional, pues ya te está contestando la parte de los intereses recreativos, las actividades. Pues entonces, ¿por qué no aprovechar y explorar también esa parte ya que tienen la información disponible a la mano? Así que en conclusión, yo lo que puedo decir es que esto es una herramienta súper valiosa, que puede ser usada al principio, a mediado y al final del proceso. Te ayuda a romper el hielo, a establecer la relación terapéutica. Te ayuda a profundizar y ampliar los horizontes durante el proceso y al final, cuando estás finalizando el proceso de rehabilitación, a exhortar a esa persona a llevar una vida balanceada, que haya un equilibrio saludable y personalmente satisfactorio entre sus obligaciones, sus responsabilidades, sus intereses recreativos y sus necesidades de ocio.

Robinson Vázquez: Me encanta, construcción de personalidad.

Gladys Soto: Sí, sí, yo estoy anotada aquí, ya definitivamente, ya yo estoy soñando. Gracias doctor, para aquellas personas que recién nos sintonizan discutimos el tema de consejería avocacional. Estamos estableciendo la diferencia entre consejería vocacional y la consejería avocacional, sus implicaciones dentro de la consejería en rehabilitación, y en particular, en el trabajo con las personas con diversidad funcional. Y escuchábamos al doctor Josué Jiménez Catedrático Auxiliar de nuestra institución. Así que, gracias doctor.

Josue Giménez: Debo añadir que si quieren conseguirme para ampliar sobre estos temas pueden encontrarme en mi perfil profesional en LinkedIn. Solamente tienen que escribir mi nombre Josué Giménez Santana, mi apellido es con G de Gato, Giménez. Así que, usted en LinkedIn escribe Josué Giménez Santana y ahí yo voy a estar publicando todas mis iniciativas

relacionadas a la consejería avocacional y otros proyectos que vienen por ahí relacionados a la evaluación vocacional y otros asuntos. Muchas gracias por la invitación.

Gladys Soto: Qué bien, gracias doctor por compartir con nosotros y educarnos en el tema del día de hoy. Tenemos otra invitada de oro. Sí, nos acompaña Anilka Torres. Anilka es estudiante graduada de la Escuela de Consejería en Rehabilitación, tomó el curso de consejería avocacional el pasado verano con el Dr. Josué Jiménez y hoy está en recta final, ya haciendo su internado profesional y viene a compartir parte de su experiencia. Anilka, saludos, cómo estás.

Anilka Torres: Saludos, muy buenos días, gracias por la oportunidad de estar compartiendo este tema tan valioso para todos nosotros.

Robinson Vázquez: Bienvenida Anilka, el doctor Robinson Vázquez por acá. Anilka, qué utilidad le ves a la consejería avocacional específicamente dentro de la práctica de la consejería en rehabilitación, háblame un poquito de eso.

Anilka Torres: Mucha, sinceramente no conocía del concepto hasta que tomé el curso de verano con el Profesor Giménez. Fue un curso donde aprendí mucho, me hubiese gustado que fuera por lo menos más tiempo. La utilidad principal de la consejería avocacional dentro de la práctica de la consejería en rehabilitación es brindar diferentes alternativas a las personas de que puedan manejar su tiempo libre. Es un balance, como explicó anteriormente el doctor Giménez, es tocar puertas con relación a los lugares y que eso sea más accesible, y que las personas con diversidad funcional puedan disfrutar plenamente en su tiempo. Porque ellos también tienen derechos, muchas personas tienen la idea que ese tiempo para ellos fuera de la rutina es perder el tiempo, pero en realidad no es así. Pienso que todas las personas deben conocer diferentes actividades que puedan-que se sientan cómodos consigo mismos y que les ayude física y emocionalmente. Que les permitan por un instante desconectarse de la rutina, que sean efectivas para su calidad de vida. Pienso además que esa conexión permitirá tener pensamientos de forma positiva sobre las metas que desean alcanzar en su propia vida.

Robinson Vázquez: Anilka, en esa misma línea de pensamiento ¿Con qué población la utilizaría y de qué forma lo haría?

Anilka Torres: En todas las poblaciones yo la utilizaría, ya que se pueden beneficiar sobre la consejería avocacional porque es un elemento muy importante en la vida de cada ser humano. Sin embargo, en mi escenario laboral con personas con diversidad funcional se pueden beneficiar grandemente sobre el manejo del ocio buscando diferentes alternativas y recursos que le permitan alcanzar sus metas establecidas. Conocer sobre la consejería avocacional tiene un valor significativo para mí como futura consejera en rehabilitación y es la forma de empoderar a las personas que exploren cuáles son sus necesidades, las metas y preocupaciones. Una persona con un diagnóstico o una condición que se le brinde el apoyo necesario de explorar diferentes alternativas con relación a actividades que puedan realizar para su disfrute, esto hace la diferencia en su sintomatología. Así que, es brindar esperanza donde se sientan activos y conectados en sociedad y con ellos mismos también. Como consejera en rehabilitación estamos llamados a brindar ese asesoramiento y ese apoyo fomentando el bienestar.

Gladys Soto: Excelente, Anilka. Gracias por compartir tu experiencia con nosotros. Dr. Giménez de igual forma, le voy a pedir que nuevamente comparta su información contacto con aquellas personas que nos escuchan.

Josue Giménez: Claro que sí. Me pueden encontrar en la plataforma profesional LinkedIn escribiendo mi nombre y mi correo electrónico. Usted me busca en la plataforma, me escribe en el correo electrónico y con mucho gusto yo voy a responder sus preguntas y apoyarlo en cualquier iniciativa relacionada en la que yo lo pueda apoyar.

Robinson Vázquez: Agradecido Dr. por tenerle aquí y agradecido por tener a Anilka presente. Audiencia que nos escucha el día de hoy es imprescindible promover entre los profesionales de la salud, ayuda y la conducta el valor de la consejería avocacional como parte de las alternativas de intervención con la población con diversidad funcional y neurotípica. Hacemos un llamado a estos profesionales de educarse al respecto. Adelante profesora.

Gladys Soto: Y si desean contactarnos pueden escribir a encuentrodiversidadfuncional.rp@upr.edu. Contamos con nuestra página www.ccies-r.com donde podrá acceder a programas previos y a las transcripciones de esta temporada. Agradecemos como siempre a nuestro director técnico Neftalí Rodríguez en esta producción del Centro de Capacitación, Investigación, Evaluación y Servicios de Rehabilitación (CCIES-R) de la Escuela Graduada de Consejería en Rehabilitación de la Facultad de Ciencias Sociales para Radio Universidad de Puerto Rico. Nos escuchamos la próxima semana en otro “Encuentro con la Diversidad Funcional:El punto donde todos convergen”. Hasta la próxima.