# O uso da Focalização na Orientação Profissional: uma proposta experiencial

**Resumo:**  O processo de tomada de decisão a respeito da escolha de uma carreira tem se tornado cada vez mais complexo diante das constantes mudanças no mundo do trabalho. Em curtos espaços de tempo, novas ocupações surgem e desaparecem, muitas vezes em períodos mais curtos do que muitas das clássicas formações acadêmicas. Diante desse cenário, novos recursos metodológicos que sustentem escolhas significativas se mostram relevantes. O presente estudo objetivou compreender a experiência de um grupo de jovens de ensino médio que passou por um processo de orientação profissional facilitado pela Focalização. Buscou-se apreender a vivência dos participantes por meio de narrativas e versões de sentido. A Focalização mostrou ser um método que potencializa o contato das pessoas consigo próprias e que, por essa razão, amplificou a tomada de decisão. Questiona-se se o método seria mais adequado em situações individuais ou coletivas.

**Palavras-chave:** Filosofia do Implícito; Gendlin; Tomada de Decisão; Psicologia Existencial-Humanista; Psicologia da Saúde Ocupacional

**Abstract:** The process of a career decision-making has becoming more complex due to constant changes in professional world. In short periods of time, new occupations appear and disappear; many times more briefly than classic graduations. In response to this scenery, new methodological resources to sustain significant choices are significant. This study aimed to comprehend a group of young high school student’s experience which has been powered by Focusing. A qualitative method of narratives and meaning versions was applied in order to grasp those participants. Focusing seemed to be a method able to increase people’s contact with themselves and, because of that, amplified the decision making process. An hypothesis about whether the method be more adequate in individual or group situations.

**Key-words:** Philosophy of the Implicit; Gendlin; Decision Making; Existential-Humanistic Psychology; Occupational Health Psychology.

**Resumen:** El proceso de decisión al respecto de elegir una carrea ha sido, cada vez más, complejo desde una mirada que alejaba a considera los constantes cambios en el mundo del trabajo. En cortos espacios temporales, nuevas ocupaciones surgen y desaparecen, muchas veces en períodos más breves que muchas graduaciones clásicas. Ante este escenario, nuevos recursos metodológicos que sustenten elecciones significativas se muestran relevantes. Esta investigación tuvo cómo propósito comprender la experiencia de un grupo de jóvenes de escuela secundaria que ha pasado por un proceso de orientación profesional facilitado por el Focusing. Se buscó aprehender la vivencia de los participantes por medio de narrativas y versiones de sentido. El Focusing se mostró un método que potencializa el contacto de las personas consigo mismas y, por eso, amplificó la toma de decisiones. Se cuestiona se el método seria más adecuado en situaciones individuales o colectivas.

**Palabras-clave:** Filosofía del Implícito; Gendlin, Toma de Decisiones; Psicología-Existencial Humanística; Psicología de la Salud Ocupacional.