

DESTREZAS PARA
UNA VIDA DE PAZ

Guía de aprendizaje 6

¿A DÓNDE VOY?

DESTREZAS PARA UNA VIDA DE PAZ

Guía de aprendizaje

¿A DÓNDE VOY?

6

Orientación vocacional y profesional

ISBN 978-9962-651-76-5

© 2013, Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID)

Esta obra fue elaborada por el Programa de Alcance Positivo de Creative Associates International con el auspicio de USAID. Sus derechos de reproducción se ceden a las organizaciones que formaron parte de este esfuerzo; es decir, Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), Organización de los Estados Iberoamericanos (OEI), Fundación Telefónica y Ministerio de Educación, para que puedan ser reproducidas, publicadas en Internet o mejoradas, con la condición de que sea mencionada la fuente.

Dirección del proyecto “Destrezas para una Vida de Paz”:

Melinda Anguizola y Maity Álvarez

Revisión y adaptación de las guías, coordinación y redacción de talleres:

Marelisa Vega, Natalie Medina, Eloisa Dutari

Colaboradores en redacción de talleres:

Nyasha Warren, Angelina Fernández, Isaac Molina, Laura Arias, Dashna Chavarría, Elidenis Moreno, Nicole Orillac M.

Asesoría técnica:

Dirección Nacional de Servicios Psicoeducativos del Ministerio de Educación

Revisión:

Maritza Vernaza, Teodora Marquinez

Agradecimientos: Luz María Córdoba, Bridget de Warren, Tomás Vega, Raúl Zayas

Colaboradores del proceso inicial de las guías:

Consejo del Sector Privado para la Asistencia Educativa (CoSPA)E
Fundación Pro-Ed

Fotografías:

Todas las fotografías que aparecen en este documento, a menos que se indique lo contrario, fueron tomadas por Ramón Vélez

Diseño gráfico y edición:

Editora Novo Art, S.A.

Montserrat de Adames, edición de texto y estilo

Pedro Antonio Argudo, concepto creativo, diagramación y cubiertas

Primera edición, 2013

1,000 ejemplares

Impreso en Colombia por Quad Graphics, quién solo actúa como impresor, para Editora Novo Art, S.A., en Panamá.

La realización de este documento fue posible gracias al generoso apoyo del Pueblo de los Estados Unidos de América, a través de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID). Su contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no necesariamente refleja la posición de la agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional o del gobierno de los Estados Unidos.

De igual forma, gracias al generoso aporte del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), Organización de los Estados Iberoamericanos (OEI) y de la Fundación Telefónica, sin que estos tengan responsabilidad técnica de su contenido.

Índice

Presentación	5
Introducción	7
Objetivos de la guía	8
Cláusula de igualdad de género	8
Módulo 1. La orientación vocacional y profesional	
1.1. Objetivos	9
1.2. Contenido	9
1.2.1. Significado de la orientación vocacional y profesional	9
1.2.2. Herramientas apropiadas	9
1.2.3. Construcción del propio destino	10
1.2.4. Proceso de toma de decisiones	10
1.2.5. La toma de decisiones acertadas	10
1.2.6. Los pilares educativos	11
1.2.7. Aspectos internos que influyen en la orientación vocacional y profesional	11
Módulo 2. Influencias externas en la orientación vocacional y profesional	
2.1. Objetivos	12
2.2. Contenidos	12
2.2.1. Aspectos externos que influyen en la formación personal	12
2.2.2. Influencias familiares con respecto a la vocación	13
2.2.3. Relaciones sociales: amigos, compañeros de estudio	13
2.2.4. Aspectos socioculturales	13
2.2.5. Importancia de los factores externos	13
Módulo 3. Historia personal y plan de vida	
3.1. Objetivos	15
3.2. Contenidos	15
3.2.1. Construcción de la historia personal y el plan de vida	15
3.2.2. Identificación de mitos y creencias acerca del plan de vida	16
3.2.3. Oferta educativa y mercado laboral	16
3.2.4. Carreras e intereses	17
3.2.5. Metas personales y profesionales	17
3.2.6. ¿A dónde voy?	17
3.2.7. Aplicaciones de aprendizaje y de servicio a la comunidad	18
Módulo 4. La vocación: Un camino por definir y emprender	
4.1. Objetivos	19
4.2. Contenidos	19
4.2.1. La vocación: un destino por alcanzar	19
4.2.2. El descubrimiento de actitudes, aptitudes e intereses	19
4.2.3. Rasgos predominantes de la personalidad	20

4.2.4. Relación de las características personales con las profesiones u ocupaciones	22
4.2.5. Descubrir los intereses vocacionales y profesionales	22
4.2.6. Aplicaciones de aprendizaje y de servicio a la comunidad	23

Módulo 5. El perfil personal

5.1. Objetivo	24
5.2. Contenidos	24
5.2.1. Visualización del futuro en diferentes ámbitos	24
5.2.2. Conocimiento de las diferentes profesiones y ocupaciones	25
5.2.3. Aplicaciones de aprendizaje y de servicio a la comunidad	26

Módulo 6. Proyecto de vida

6.1. Objetivos	27
6.3. Contenidos	27
6.3.1. Clasificación de las diferentes ocupaciones organizadas por áreas de desempeño	27
6.3.2. Proyecto de vida y metas para la transformación de los sueños en realidad	29
6.3.3. ¿Cómo elaborar un proyecto de vida?	29
6.3.4. Obstáculos que se pueden presentar	29
6.3.5. Elección de la profesión u ocupación	30
6.3.6. Un espacio de decisión (proceso de toma de decisión)	30
6.3.7. Elaboración de hoja de vida	30
6.3.8. Aplicación al trabajo	31
6.3.9. Preparación para la entrevista de trabajo	32
6.3.10. Aplicaciones de aprendizaje y de servicio a la comunidad	32

Talleres

Taller 1. Construyo mi destino	37
Taller 2. Decisiones de la vida	43
Taller 3. Nadie es una isla	50
Taller 4. ¿A qué me dedico?	54
Taller 5. Mi propio diagnóstico	58
Taller 6. Las destrezas transferibles	63
Taller 7. Emprendo en mi vida	68
Taller 8. Panorama educativo y laboral	74
Taller 9. ¿Adónde encajo?	89
Taller 10. Mi proyecto de vida. Parte 1	100
Taller 11. Mi proyecto de vida. Parte 2	103
Taller 12. ¿Qué pasa si quiero cambiar?	109
Taller 13. Optimismo realista para el éxito	113
Taller 14. Búsqueda de empleo	119
Taller 15. La hoja de vida. Parte 1	125
Taller 16. La hoja de vida. Parte 2	134
Taller 17. La entrevista de trabajo. Parte 1	144
Taller 18. La entrevista de trabajo. Parte 2	155
Taller 19. La entrevista de trabajo: Parte 3	160
Taller 20. Finanzas para la vida	167
Taller 21. Feria de proyectos de vida	172

Referencias bibliografía	175
---------------------------------------	------------

Presentación

Desde el año 2010, la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID), a través de su Programa Alcance Positivo, ejecutado por Creative Associates International, ha realizado actividades encaminadas al aumento de las oportunidades juveniles y la reducción de la violencia juvenil en Panamá.

Dicho programa permitió hacer un abordaje de la problemática de la violencia y delincuencia juvenil, desde una perspectiva local, estableciendo alianzas público-privadas para impulsar actividades de prevención en comunidades de Panama Metro, Panama Oeste, San Miguelito, Colón y Darién.

El objetivo general del proyecto ha sido contribuir a aumentar las oportunidades y los niveles de seguridad de la ciudadanía y de las comunidades, mediante la disminución de la violencia y delincuencia juvenil, a través de una reducción de factores de riesgo y el aumento de los factores de protección de los jóvenes en comunidades seleccionadas. Ello se ha hecho a través de varias vías:

- Trabajando en el fortalecimiento organizacional y técnico de los Comités Municipales de Prevención de la Violencia instalados en dichas áreas.
- Instalando y equipando, en coordinación con ONG locales, “Centros de Alcance por mi Barrio” en 22 comunidades.
- Fortaleciendo la capacitación de jóvenes en sus refuerzos escolares y en la preparación para el empleo.
- Fortaleciendo a un grupo de jóvenes denominados “Jóvenes contra la Violencia”, que cada día crece más en cantidad, calidad y organización.
- Diseñando intervenciones específicas para reducir la incidencia de violencia juvenil.

Dentro de los resultados esperados de este proyecto, se contempló: “El papel del sector educativo en la prevención de la violencia ampliado, con un enfoque en las escuelas en las áreas de intervención”; y por ello, Alcance Positivo trabajaría con escuelas y socios comunitarios, para fortalecer las capacidades de los jóvenes y disminuir la violencia en las escuelas y sus alrededores, a través de la mediación escolar, el desarrollo de destrezas para la vida, y el fortalecimiento de programas para padres/madres y de enseñanza/aprendizaje.

Dentro del marco del proyecto, y respondiendo específicamente a este resultado, el Programa Alcance Positivo ha establecido alianza con organismos internacionales, la empresa privada y el Ministerio de Educación, para el desarrollo del proyecto “Destrezas para una Vida de Paz”.

El programa “Destrezas para una Vida de Paz” tiene como objetivo abordar con jóvenes de forma dinámica, sistemática y metodológica, los temas de adolescencia, aprendizaje, motivación, manejo de las emociones, autoestima, relaciones humanas, valores, presión de grupo, toma de decisiones para una vida sana y orientación vocacional o profesional, entre otros. Y para abordar todos estos temas, se desarrollan seis guías, cada una de las cuales contiene una su parte teórica y conceptual y 20 talleres, que le

ayudan al facilitador a abordar, de una forma distinta y atractiva para los jóvenes, los diferentes temas enunciados. Estas guías se presentan con los siguientes temas:

- | | |
|---|------------------------------|
| • Los cambios de la adolescencia, la adaptación: | TODO CAMBIA Y YO TAMBIÉN |
| • Estrategias de aprendizaje, motivación y metas: | APRENDO MÁS Y MEJOR |
| • Manejo de las emociones, control de conducta, autoestima, relaciones humanas y trabajo en equipo: | UNO MISMO Y LOS DEMÁS |
| • Liderazgo, mediación y convivencia pacífica: | CONTRIBUYO A UN MUNDO MEJOR |
| • Valores, valoración personal, presión de grupo y toma de decisiones para una vida saludable: | CONSTRUYENDO A UNA VIDA SANA |
| • Orientación vocacional y profesional: proyecto de vida: | A DÓNDE VOY |

La elaboración de estas guías responde a un minucioso proceso de redacción por un grupo de especialistas en la materia, análisis y validación por parte del MEDUCA, ONG e inclusive jóvenes, que permitieron pulir el resultado final. Estas guías serán unas excelentes herramientas para educadores y orientadores en las escuelas y para toda organización y profesionales que trabajen con jóvenes, como mecanismo efectivo de captar su atención para abordar temas sensitivos, por los cuales estos pasan durante el proceso de la adolescencia.

Agradecemos el apoyo que MEDUCA, UNICEF, OEI y Fundación Telefónica, brindaron para la realización de este producto.

Michael McCabe
Director
Programa Alcance Positivo
USAID

Introducción

Gran velocidad, inmediatez y sobreestimulación caracteriza nuestra actualidad, en gran medida generada por la tecnología, la llamada sociedad de la información y el conocimiento¹, en contraste con la constancia y regularidad de tiempos anteriores. El escenario ha evolucionado en escala grande y veloz; sin embargo, permanece constante que los adolescentes deben seguir en la búsqueda de una vida con sentido, valores y convicción. Los cambios generan la necesidad de crear espacios de mentoría y orientación para explorar las posibles vocaciones, con reflexión profunda y auténtica².

Al elegir una vocación, es necesario hacer una reflexión crítica, tomando en cuenta la constante relación entre la persona y la sociedad. Desde esta perspectiva, los grupos de pertenencia e influencia, y la historia personal del sujeto, se entrelazan de manera que deben ser analizadas a la hora de la elección de un futuro profesional y laboral, promoviendo el desarrollo de personas activas en la construcción de una experiencia singular, particular y única³.

El proceso de orientación en el campo vocacional se da a lo largo de la vida, y es durante la educación secundaria cuando los participantes requieren contar con oportunidades para reflexionar sobre su futuro y analizar las opciones de elección de carrera en el campo ocupacional y profesional.

La orientación vocacional es un proceso que tiene como objetivo alinear los intereses y motivaciones de una persona con posibles vocaciones o profesiones, ajustar dichos intereses a la competencia laboral de la persona, encaminarla hacia la formación necesaria y determinar las necesidades del mercado de trabajo. Reúne actividades ligadas tanto a la exploración personal, como a la indagación de la oferta académica y del mercado laboral actual.

La presente guía de aprendizaje invita a los adolescentes a reflexionar sobre los aspectos sociales, grupales y personales que les marcan durante la construcción de su identidad vocacional. Así también, les invita a explorar el futuro que desean alcanzar y a plantearse metas realistas para lograrlo, en el marco de su contexto y sus autorrepresentaciones.

¹ Para más información, ver <http://www.ub.edu/prometheus21/articulos/obsciberprome/socinfsocon.pdf> (Consultado en diciembre de 2012).

² Galilea, V. *Orientación vocacional*. Sie.es, disponible en: http://www.sie.es/crl/archivo_pdf/ORIENTACION%20VOCACIONAL.pdf. (Consultado en marzo de 2013).

³ Caldeiro, Cynthia. "Algunas consideraciones sobre la orientación vocacional-ocupacional". *Orientación Vocacional*, 2006; disponible en: <http://orientacion-vocacional.idoneos.com/>. (Consultado en marzo de 2013).

Objetivo de la guía

Proporcionar un espacio de autoconocimiento, que les permita a los participantes reflexionar sobre sus competencias, intereses y las oportunidades de generación de ingresos disponibles, a fin de construir un proyecto de vida cónsono con su personalidad, sus deseos y su entorno. .

Cláusula de igualdad de género

El Ministerio de Educación de Panamá cree firmemente en la igualdad de todas las personas, sin distinción de sexo, raza, orientación sexual, posición social, edad, credo y/o discapacidad.

El presente documento implementa un lenguaje incluyente, que reconoce la equidad de los deberes y derechos de las mujeres, hombres, niños, niñas y adolescentes. A menos que se indique lo contrario, a lo largo del presente texto, los términos “él”, “lo”, “los” pueden ser sustituidos por “ella”, “la”, “las”, y viceversa.

Módulo 1. La orientación vocacional y profesional

La elección de una profesión y/o trabajo afecta la forma de vida del individuo; por lo tanto, es importante tomar en cuenta que formará parte de su identidad⁴. La identificación de una vocación traspasa la infancia, la adolescencia y la adultez. Es determinada por motivos conscientes, como las actitudes, los intereses, las aptitudes, las capacidades y la personalidad, características inconscientemente influenciadas por factores socioambientales, temporales y culturales.

Cuando no se realiza el proceso de orientación vocacional y profesional, se pueden dar consecuencias graves, como son: la frustración individual, gastos importantes que repercuten en su familia, bajo rendimiento escolar, la aceptación de estudiar y/o trabajar en algo que no le agrada, o bien la deserción escolar⁵. La orientación se basa, por un lado, en las inclinaciones y limitaciones de la persona; y por otro, en las oportunidades o barreras que el entorno le imponga. Mediante la orientación vocacional, el adolescente se embarcará en un proceso de autoconocimiento y conocimiento del mundo laboral y profesional, desarrollando un proyecto de vida. Al prepararse adecuadamente, puede entonces incursionar en una profesión con afinidad a sus aptitudes, intereses y personalidad.

⁴ Piñeyro, Victoria. "Orientación vocacional". Monografias.com. p. 2, disponible en <http://www.monografias.com/trabajos40/orientacion-vocacional/orientacion-vocacional2.shtml>. (Consultado en diciembre de 2012).

⁵ Secretaría de Educación de Jalisco. *Orientación vocacional, proyecto de vida y toma de decisiones en educación secundaria*. Guadalajara, México, 2008, disponible en: https://docs.google.com/viewer?a=v&q=cache:B0W3zmbXQxgJ:portalsej.jalisco.gob.mx/sites/portalsej.jalisco.gob.mx/psicopedagogia/file/pdf/orientacion_vocacional_proyecto_vida.pdf&hl=en&pid=bl&srcid=ADGEESjS6GEgH9WCO9omMH1_oCr5WpKVcg7C—qOwvNe8q2GRLUB9p3HEYnK-5GwMFEg0U4tzPYM8iss70qyAo7-0tUdTLCumBM2xpugn04acoSgk0EG0nmKKyUE3om6da4JwozCHPS_&sig=AHIEtbRyAOl1hpucN0uVhVf7gbWIA9cMA. (Consultado en marzo de 2013).

1.1. Objetivos

- Familiarizarse con el proceso de orientación vocacional.
- Identificar las áreas de fortalezas internas y debilidades.

1.2. Contenido

En este módulo, se explicarán los elementos distintivos de la orientación vocacional y profesional, tales como el estudio de los intereses, las aptitudes, la personalidad, las habilidades y las destrezas (competencias), al igual que los elementos requeridos para preparar una hoja de vida y una entrevista de trabajo.

1.2.1. Significado de la orientación vocacional y profesional

La orientación profesional está encaminada a la búsqueda o elección de vocación, como tarea personal en la que cada individuo debe reconocerse como protagonista. Esa decisión marca y condiciona la vida de cada persona y también la verdadera misión personal.

1.2.2. Herramientas apropiadas

Las herramientas sirven para generar pistas que darán indicios al participante y al orientador sobre las mejores opciones a considerar para su vida personal y profesional.

Esta compleja tarea requiere del acompañamiento de personal calificado. Es importante que el orientador, junto con el participante, reflexione para que el proyecto de vida que se plantea el joven, tome en consideración sus valores, habilidades innatas, intereses, sueños, proyectos personales y las condiciones sociales, culturales y económicas que influyen en su logro⁶.

1.2.3. Construcción del propio destino

A partir del trabajo conjunto con los orientadores, los participantes estarán en capacidad de hacer una reflexión sobre sí mismos, la realidad y los recursos disponibles que le van a permitir el mejor uso de estos elementos.

La orientación vocacional y ocupacional puede referirse a distintas alternativas⁷:

• Tipos de estudio

- Carrera de grado para capacitarse y desarrollar una profesión.
- Carrera terciaria o técnica, como plataforma para luego continuar con otros estudios.
- Una carrera corta.
- Elegir entre instituciones educativas, según las posibilidades de cada alumno.

• Combinaciones de estudio y trabajo

- Seleccionar una actividad o trabajo que no requiera de educación formal.
- Estudiar y trabajar simultáneamente para poder costearse los estudios y/o ganar experiencia profesional. Este tipo requiere tener buena administración del tiempo y recursos para lograr los resultados óptimos.
- Empezar un proyecto de generación de ingresos paralelo a sus estudios, trabajo formal o de manera exclusiva.

• Otras alternativas

- Mayor tiempo de reflexión para tomar una decisión oportuna.
- Actividades para el uso del tiempo libre.
- Investigación y conocimiento de ofertas educativas.
- Investigación y conocimiento del mercado laboral.

1.2.4. Proceso de toma de decisiones

El proceso de tomar decisiones a nivel vocacional o profesional tiene que ver con resolver un conflicto de incertidumbre, mediante la elección de una carrera u ocupación.

1.2.5. La toma de decisiones acertadas

El modelo de Nuria Cortada (2008)⁸ recomienda al orientador generar ciertas estrategias para ayudar al participante con su decisión, tomando en cuenta los siguientes puntos:

- **Definir el problema:** Enumerar un listado de problemas que se encuentren.
- **Establecer un plan de acción:** Hacer un plan para ordenar las ideas.
- **Conocer los valores:** Definir los objetivos prioritarios según una valoración personal.
- **Conocer aptitudes:** Evaluar las aptitudes, destrezas y competencias de la persona en el contexto de las posibles carreras o vocaciones.
- **Conocer el auto concepto:** Incluir el desarrollo de autoestima y autoconcepto en la enseñanza.
- **Conocer la personalidad:** Tomar en cuenta las características personales del individuo que puedan dar luces al potencial de desempeño.
- **Conocer el rendimiento escolar:** Identificar las calificaciones, con relación a las exigencias de la profesión a la que se desea llegar.
- **Identificar alternativas:** Exponer las posibilidades reales.

⁶ Krell, Horacio. "Orientación vocacional y profesional". En: *ILVEM: Entrena la mente*. Disponible en: <http://www.ilvem.com/shop/otraspaginas.asp?paginanp=557&t=ORIENTACI%C3%93N-VOCACIONAL-Y-PROFESIONAL.htm>. (Consultado en diciembre de 2012).

⁷ Ibid.

⁸ Sección adaptada de: Jibaja, Christian. "Toma de decisiones vocacionales", 2009, disponible en: <http://www.slideshare.net/christianjibaja/toma-de-decisiones-vocacionales>. (Consultado en marzo de 2013).

- **Explorar el mundo laboral y de emprendimiento:** Profesiones de interés y/o posibilidades de negocios propios.
- **Descubrir riesgos en la decisión:** Explorar las actitudes hacia el riesgo.
- **Eliminar alternativas y decidir:** Evaluar los pros y los contras, imaginando las posibles consecuencias y resultados de las alternativas.

1.2.6. Los pilares educativos⁹

Según la UNESCO, la educación a lo largo de la vida se basa en cuatro pilares: aprender a aprender, aprender a convivir, aprender a decidir, aprender a ser persona:

- **Aprender a aprender:** Para poder sacar provecho a las oportunidades que ofrece la educación a lo largo de la vida.
- **Aprender a convivir:** Desarrollando comprensión, empatía, colaboración y preparándose para tratar los conflictos con ética.
- **Aprender a decidir:** Para adquirir competencias que ayudan a enfrentar situaciones y trabajar en equipo.
- **Aprender a ser:** Para expresar la propia esencia y personalidad, y desarrollar la autonomía de

criterios y de responsabilidad personal. Con tal fin, se deben apreciar las aptitudes particulares de la persona: memoria, razonamiento, sentido estético, capacidades físicas y aptitud para comunicar, entre otros.

1.2.7. Aspectos internos que influyen en la orientación vocacional y profesional

Existen factores internos y externos que intervienen en la elección de una vocación o profesión. Entre los factores internos que influyen están (Valdés, 2008):

- **Personalidad:** La combinación de rasgos heredados y adquiridos que hacen a una persona única e irrepetible.
- **Aptitudes e intereses:** Las aptitudes son las capacidades naturales o adquiridas de cada persona, y los intereses se refieren a las inclinaciones o aficiones que sentimos.
- **Valores:** La guía para las acciones de las personas, ya que expresan lo que es importante y trascendente para el individuo.

Mientras más claridad tenga un adolescente sobre sus características, intereses y habilidades, más cerca estará de elegir una vocación o carrera.

⁹ Para más información, ver: Hardbeck, Nandafer. *Los pilares del aprendizaje*, 2010, disponible en: <http://www.slideshare.net/MaferPattinson/los-pilares-del-aprendizaje-3312586>. (Consultado en marzo de 2013).

Módulo 2. Influencias externas en la orientación vocacional y profesional

Los participantes pueden tener confusiones y dudas acerca de la elección de su carrera, debido a que existen diversas influencias culturales, familiares, económicas, sociales y religiosas que pueden incidir en esta decisión. Optar por una futura actividad laboral es trascendente, pues determinará el estilo de vida elegido, que afectará las propias emociones y las ajenas.

La toma de decisión vocacional está vinculada con tres momentos: el pasado, que tiene que ver con los modelos laborales de la familia; con el presente, que incluye las oportunidades del contexto actual en el que vive el individuo; y con el futuro, un mercado potencial a largo plazo.

En este módulo, se estudiarán los aspectos externos que influyen en la formación personal y la elección de una vocación. Al finalizar el módulo, los participantes estarán en capacidad de revisar los elementos que les rodean e influyen en su toma de decisión vocacional, y cómo esta se ve afectada por las ventajas y desventajas de un mundo globalizado.

2.1. Objetivos

- Analizar los aspectos externos involucrados en la toma de decisiones.
- Identificar las características del medio social que más influyen en el fortalecimiento de las habilidades y estrategias adaptativas, para un mejor desenvolvimiento en el entorno social.

2.2. Contenidos

2.2.1. Aspectos externos que influyen en la formación personal

El pasado es conformado por las condiciones, las vivencias, las expectativas y los deseos que determinan lo que se quiere o no para el futuro. La mayoría de estos elementos tiene origen en la familia y en la educación, que han formado parte del desarrollo del individuo desde su nacimiento¹⁰.

El presente, en segundo lugar, está compuesto por las circunstancias familiares, comunitarias, nacionales y globales, que en conjunto permiten el estudio de una carrera determinada.

En tercer lugar, el futuro toma en cuenta las diferentes carreras y tendencias profesionales durante los próximos años.

El país en donde se vive, desempeña un papel importante en el futuro como profesional, ya que determina las oportunidades de desarrollo disponibles para el participante. Es importante tomar en cuenta los cambios en los ámbitos económico, político, social y cultural.

Estas condiciones constituyen los factores externos que más afectan la decisión profesional, por lo que es indispensable contar con información actualizada.

¹⁰ "Factores externos (orientación profesigráfica) - Ensayos de colegas - Scrat changel", disponible en: <http://www.buenastareas.com/ensayos/Factores-Externos-Orientacion-Profesiografica/2309931.html>. (Consultado en marzo de 2013).

2.2.2. Influencias familiares con respecto a la vocación

La influencia familiar sobre el proyecto de vida de los hijos es inevitable. Influyen las profesiones paternas, sus aficiones, las carreras no concretadas y las expectativas expresadas directa o indirectamente. Todo esto influye en las inclinaciones de los hijos para imitar o descartar alternativas¹¹.

Por lo general, los padres se involucran en el proceso de sus hijos de elegir una carrera, a veces proyectándose en esta decisión como si fuera una “segunda oportunidad”. Las influencias no necesariamente son negativas. El que se consideren negativas o positivas, depende directamente de la percepción (impresión, sentimiento interno) del participante y de la calidad de las relaciones que haya mantenido con su padre, madre o responsable (PMR).

La relación con los PMR influye directamente en la formación de la personalidad y el autoconcepto del ser humano como individuo y como ser social y, por ende, en sus gustos, sus intereses y su camino vocacional.

El padre o la madre podrían rechazar la elección del participante, criticando la carrera de interés, desvalorizándola o rehusándose a apoyarle, ya sea emocional o económicamente.

También, en ocasiones, se colocan en juego los intereses familiares, incitando a estudiar alguna carrera que permita impulsar la empresa familiar o a continuar con la “profesión generacional”, profesión que esperan sea ejercida por todas las generaciones de una familia.

Es importante que el participante sepa valorar las ventajas y desventajas de elegir una carrera, ya sea familiar o independiente.

2.2.3. Relaciones sociales: amigos, compañeros de estudio

La relación del adolescente con sus compañeros de estudio y amigos es una relación “íntimo personal”, que constituye una fuente de profundas vivencias y reflexiones acerca de diferentes aspectos de la realidad, incluyendo su propia persona y a qué se dedicará en un futuro.

2.2.4. Aspectos socioculturales

En el transcurso de esta etapa de su vida, el participante se prepara para cumplir determinados roles sociales de la adultez, a nivel profesional, relacional y familiar. Existen exigencias explícitas o implícitas, presentes y futuras, de la sociedad en la que se desenvuelve el participante, las cuales influyen en la búsqueda de competencias relevantes para alcanzarlas.

2.2.5. Importancia de los factores externos

El individuo desarrolla su identidad y define su visión de vida, en parte, mediante los factores externos que inciden desde el nacimiento y a partir de las experiencias vividas.

• **Experiencias previas:** Condiciones, vivencias, expectativas y deseos. En esta etapa, la orientación tiene como tarea esclarecer e informar al participante, con el fin de que se conozca a sí mismo. Invita al joven a imaginar el futuro, abordar dudas e interrogantes, preguntarse quién es, quién quiere ser y qué quiere hacer, asumiendo progresivamente su condición de ciudadano de este mundo. Se trata de apoyarle en su búsqueda de identidad, en su comprensión de “ser y estar en el mundo”.

¹¹ Valda, J.C. “Empresa familiar: Influencia familiar en la elección de carrera”. En: *Grandes Pymes*, 2012, disponible en: <http://jcvalda.wordpress.com/2012/11/23/empresa-familiar-influencia-familiar-en-la-eleccion-de-carrera/>. (Consultado en diciembre de 2012).

- **Situaciones presentes:** Circunstancias familiares, comunitarias, del país y del mundo. Las situaciones presentes son significativas en la medida en que influyen en el participante. Es importante promover un mayor conocimiento del medio en el que se maneja, vinculándolo con los recursos y deseos personales, para que pueda hacer elecciones que se sustenten o mantengan en el tiempo.

Es necesario un desarrollo integral, en el que los valores obtenidos a partir de su convivencia con la familia y comunidad, lo lleven a tener un mayor interés en el desarrollo de las habilidades primordiales.

La actitud ante el estudio, por ejemplo, y el interés por esta actividad, varía desde una actitud responsable y motivada en la escuela, hasta el desinterés por los estudios. Se tiende a clasificar las asignaturas en “interesantes” y “no interesantes”, “necesarias” e “innecesarias”, de acuerdo a las inclinaciones intrínsecas y externas, y los intereses profesionales.

- **Expectativas futuras:** Tendencias de las profesiones, evolución del ser humano y toma de decisiones. Las tendencias de las profesiones se definen por las personas laboralmente activas. El mercado laboral es cambiante y se debe tener esta

disposición al cambio. Es por ello, que el nuevo modelo educativo se debe centrar en el sujeto y aproximarse a la evolución humana global.

Pensar en qué se va a hacer y qué se quiere ser en el futuro no siempre es una tarea simple. Es una de las decisiones más importantes para una persona y se suscita justo en la adolescencia, momento de la vida que se vive y se presenta con pensamientos, sentimientos y vivencias nuevas y agradables.

- **La globalización:** Ventajas y oportunidades. Las empresas que actúan globalmente buscan lugares de operación que dispongan de mano de obra calificada y económicamente accesible, y una administración local con clima empresarial positivo. La estrategia de globalización incluye nuevos productos, lugares y mercados, buscando el mayor beneficio. También crea competencia para incrementar la productividad, la innovación y el aprovechamiento de la tecnología, además de reducir costos mediante la tercerización y reducción de la fuerza laboral. A la escuela le corresponde contribuir al fomento de una cultura de ciudadanía global y destrezas transferibles¹².

¹² Jenschke, Bernhard. “El rol preponderante de la orientación vocacional al final del siglo”. *Orientación y Sociedad*, volumen 1, 1999, pp. 78-94.

Módulo 3. Historia personal y plan de vida

El noveno grado marca un hito en la elección vocacional de los adolescentes. Se aprestan a completar la Educación Básica General y a elegir un bachillerato que les orientará en su realización profesional, personal, familiar y comunitaria, a través de la construcción de su historia personal y plan de vida.

En este módulo, se estudiará cómo construir la historia personal y el plan de vida. Con relación a estos, se identificarán los intereses personales y profesionales, los mitos y creencias sobre las diferentes carreras, las realidades presentes y proyecciones del mercado laboral, así como la oferta educativa, con el fin de definir las metas personales y profesionales que permitirán al participante saber hacia dónde orientarse.

3.1. Objetivos

- Planificar sus metas personales y profesionales en la elección de una ocupación o profesión.
- Reconocer sus intereses educativos y las ofertas educativas y oportunidades laborales de la región, del país y del mundo.

3.2. Contenidos

3.2.1. Construcción de la historia personal y el plan de vida

Para el desarrollo de la historia personal y el plan de vida, el participante deberá revisar sus cualidades y oportunidades, e investigar sobre las instituciones a las que acudirá para buscar información académica u orientación laboral; y basado en esto, plantearse lo que se propone lograr a nivel personal y profesional.

El plan de vida es un camino de crecimiento personal, que ayuda a obtener paz y libertad interior, ya que la persona se organiza internamente hacia el objetivo del cumplimiento de metas vocacionales y personales.

El camino comienza con el esclarecimiento de las motivaciones que dirigen el comportamiento, luego se abordan los sentimientos y emociones, se trabaja en la integración de lo negativo y de lo positivo, y se termina con el reconocimiento del comportamiento.

El desarrollo y análisis del plan de vida es un factor que contribuye al desarrollo personal, ya que a través de él, el ser humano le buscará un sentido a su vida, guiándose por sus valores éticos y morales.

Dentro de los puntos a tener en cuenta en este análisis, están las fortalezas y debilidades del individuo, que lo motivarán a realizar los cambios necesarios.

La personalidad, desarrollada mediante la interrelación entre biología y experiencia, está constituida por diferentes planos: cognoscitivo, conductual y emocional.

La personalidad se refleja en la forma de pensar y en el plano cognoscitivo, que comprende el conocimiento alcanzado hasta ese momento, la formación académica y la información obtenida en el mundo en que se ha desenvuelto el adolescente. Involucra todos los conocimientos adquiridos, por adquirir, o por reconstruir más adelante.

La personalidad también tiene un plano conductual, reflejado en el comportamiento o las acciones realizadas. La personalidad impacta cómo el

individuo responde a su entorno y ocasiona que actúe en ciertas maneras. Está relacionado con las competencias del “saber hacer”.

El plano emocional de la personalidad pone en acción las competencias del “saber ser” y el “saber convivir”, conjuntamente con lo espiritual y lo social. La personalidad se expresa en los pensamientos, sentimientos, relaciones e interacciones sociales.

Aunque existe controversia en considerar la espiritualidad como una expresión de la personalidad, la espiritualidad y la trascendencia son motivaciones que reflejan diferencias individuales en las personas (Saroglou, 2002). El plano espiritual está relacionado con las creencias y la manera de entender la religión y los valores trascendentes.

En el plano social, en el comportamiento y las relaciones con otras personas y grupos, se manifiestan los pensamientos, sentimientos, expectativas, valores e incluso la historia social (patrones de crianza, prejuicios formados desde el nacimiento, entre otros).

La forma como el participante se vea y defina, marca el camino de lo que puede alcanzar.

3.2.2. Identificación de mitos y creencias acerca del plan de vida¹³

A lo largo de la vida, se forman algunas afirmaciones o “mitos”, que a veces se convierten en creencias sin estar fundamentadas en evidencia. Algunos ejemplos son carreras “difíciles o fáciles”, “masculinas o femeninas”, “lucrativas o improproductivas”. También se forman mitos, tales como: “No se puede estudiar y trabajar a la misma vez”, “en la escuela se es demasiado adolescente para pensar en el futuro y la carrera”, “es demasiado complicado cambiar de carrera”, entre muchos otros.

Es importante vincular el conocimiento previo con la información a trabajar y de ahí producir un nuevo conocimiento, que incluya la información real y la opinión personal.

Así, es necesario indagar y analizar los mitos relacionados al plan de vida y la escogencia vocacional. Por ejemplo, algunas carreras son más conocidas porque son las más publicitadas; otras tienen una mayor valoración social porque son las tradicionales, y algunas otras son las que han sido promovidas en la familia o comunidad. Toda esta información puede llegar de manera distorsionada, lo que induce a las participantes a elegir carreras que pueden no concordar con su personalidad o su vocación.

3.2.3. Oferta educativa y mercado laboral

Diversos factores influyen en el proceso de orientación de los participantes al momento de elegir una profesión; entre ellos está la variabilidad del mercado laboral, que exige adaptación continua en los procesos de orientación.

A nivel internacional y regional, el desempleo juvenil está en aumento. La disminución de la demanda en economías avanzadas está afectando las economías emergentes en el este y sur de Asia, y en Latinoamérica (OIT-a, 2012). “Existe una discrepancia entre el acceso a la educación, la formación, la calidad de estas y las competencias que facilitan, y su adaptación a los requisitos del mercado de trabajo”. Todo lo anterior, aunado a la falta de oportunidades, representa una limitación importante para la empleabilidad de los adolescentes” (OIT-b, 2012).

La escuela juega un rol importante en el desarrollo de las cinco competencias del siglo XXI, que señalan la importancia de la colaboración con otros y de conectarse, mediante la tecnología, en una economía basada en conocimiento (ATCS21).

¹³ Adaptado de: Ministerio de Educación del Perú. *Orientación vocacional: Tutoría y orientación educativa*.

Figura 1. Competencias del siglo XXI

Maneras de pensar	Manera de trabajar	Herramientas de trabajo	Vivir en el mundo
• Creatividad e innovación. • Pensamiento crítico, resolución de problemas y toma de decisiones. • Aprender a aprender, metacognición.	• Comunicación. • Colaboración y trabajo en equipo.	• Alfabetización informacional. • Alfabetización digital.	• Ciudadanía local y global. • Vida y carrera. • Responsabilidad personal y social.

Fuente: Banco Internacional del Desarrollo. Adaptado de la Iniciativa ATC21S; disponible en <http://www.iadb.org/es/temas/educacion/competencias-del-siglo-xxi-en-latinoamerica,3130.html>. (Consultado en febrero de 2013).

Considerando lo anterior, es imperativo que el participante cuente con información pertinente sobre el mercado laboral, la oferta educativa y la demanda de los sectores gubernamentales o productivos.

3.2.4. Carreras e intereses

Los intereses son, en gran medida, la guía que conduce la vida del ser humano. Se van forjando desde pequeños y pueden o no estar relacionados con la carrera que se desea estudiar; no obstante, si la persona logra que sus aficiones, gustos y talentos coincidan con lo que va a estudiar, estará sacando provecho de uno de los factores intrínsecos más poderosos: los intereses. Además, determinan las actividades que gustan, que hagan sentir bien, que den satisfacción o en las que la persona se destaca.

3.2.5. Metas personales y profesionales

Para una orientación vocacional exitosa, se debe proveer información relevante y contingente para facilitar la toma de decisiones acertadas. El orientador debe tener en cuenta:

- Las ofertas de carreras técnicas y profesionales a disposición en el país o en la región.
- Información sobre las carreras, a saber: contenido, requisitos, duración, costos y detalles prácticos que se esperan al culminar la carrera y trabajar en el ámbito.

Analisis del contexto de oferta y demanda local, nacional, regional y global.

- Tendencias locales de empleo juvenil.

Es importante que el adolescente pondere estos elementos a la hora de elegir el tipo de bachillerato que se va a estudiar.

3.2.6. ¿A dónde voy?

El proyecto de vida se asocia naturalmente a la orientación vocacional.

Las oportunidades de formación son fundamentales y continuas. Sin embargo, el camino hacia el crecimiento no es perfecto. Quien emprende este recorrido debe estar preparado para afrontar sorpresas de todo género. Los adolescentes corren el riesgo de caer en la rutina, perder el deseo de crecimiento o relajarse. También existe la probabilidad de no seguir el plan cabalmente.

El propósito del plan de vida es tener una guía para saber a dónde ir y tener una planificación clara de cómo llegar. Sin embargo, el ser humano está en constante desarrollo, por lo cual los deseos de crecer, a menudo, se transforman en deseos de cambiar.

Cuando el hombre tiene un porqué, puede superar cualquier cómo.

Nietzsche.

Algunas personas se dejan llevar por lo que la vida o el desarrollo de su carrera les pueden brindar, mientras que otras establecen metas o vislumbran rutas que guían sus acciones. Según el Wall Street Journal (2010), en los Estados Unidos, tres de cada cuatro jóvenes entre las edades de 16 y 19, y la mitad de aquellos entre 20 y 24, han permanecido por menos de un año en su actual trabajo, demostrando que los cambios de carrera o trabajo son altamente comunes.

Es notorio que estas rutas o metas se pueden ver afectadas por factores ajenos a los deseos de la persona, por lo que la orientación vocacional es importante para dirigir al participante hacia las metas que se ha planteado.

3.2.7. Aplicaciones de aprendizaje y de servicio a la comunidad

Este módulo, ha dado las orientaciones acerca de cómo construir la historia personal y el plan de vida, exponiendo la necesidad de identificar los mitos y creencias acerca del plan de vida, con el fin de poder derribarlos y armar un camino hacia las diferentes alternativas ofertadas en la parte educativa y mercado laboral, con relación a los intereses y la metas personales. Todo esto le va a permitir al participante poder contestarse la pregunta: ¿A dónde voy?

En giras escolares por la comunidad, el participante puede desarrollar diarios de campo con formatos previamente establecidos, haciendo la observación, anotación, análisis y sacando conclusiones de las actividades laborales de una persona, para finalmente comentar con sus compañeros elementos positivos y negativos encontrados en la actividad. El participante, al ver en acción las diferentes profesiones y ocupaciones, puede anticipar su inserción en el entorno laboral y posteriormente manifestar conductas apropiadas.



Módulo 4. La vocación: un camino por definir y emprender

La persona adulta pasa la mayor parte de su vida en el trabajo, por lo cual la elección de una profesión o una ocupación tiene un impacto, tanto en su sentimiento de realización profesional, como en su identidad, estilo de vida, y satisfacción personal, emocional y social. Es importante, entonces, que la ocupación o carrera vaya acorde con las aptitudes, intereses y motivaciones de la persona.

Tal como el orientador debe planificar su lección tomando en cuenta las inteligencias múltiples, las habilidades sociales y emocionales, y los estilos de aprendizaje diferenciados, el individuo debe tomar en cuenta estos factores al elegir una vocación o trabajo armónico con los mismos. Este módulo orienta a los participantes hacia el descubrimiento de su vocación, mediante la exploración de sus rasgos únicos.

4.1. Objetivos

- Comprender las inteligencias múltiples y su efecto en la elección vocacional y profesional.
- Alinear las características personales con las características de la vocación.

4.2. Contenidos

4.2.1. La vocación: un destino por alcanzar

La vocación no es heredada ni determinada, se busca y se descubre. Tal como para llegar a un destino, se necesitan las direcciones y los medios para llegar, para descubrir la vocación, se requiere

una orientación y una integración de diferentes elementos. Si bien se toman en cuenta las aptitudes y los gustos para buscar un camino, no significa que este camino sea el único. Además, es importante identificar bien cuál es la verdadera pasión, para que sea esta la que guíe la toma de decisiones.

Trabajar por vocación y pasión trasciende el éxito económico. Satisface una motivación personal, más que el reconocimiento de los demás. Entonces, para descubrir la pasión, es importante tomar consciencia de aquello que motiva a la persona y que siente que hace bien. Dirigirse hacia una vocación implica un sentido de entrega motivado por pasión. Teniendo claros los intereses, competencias naturales y aprendidas, y la personalidad, el adolescente puede elegir carreras, proyectos o trabajos alineados con ellos y con su plan de vida.

Con su mapa, que es el autoconocimiento, el participante estará en capacidad de observar de manera clara y organizada las diferentes opciones para elegir un camino ajustado a sus expectativas y posibilidades. Teniendo este mapa, es posible retomar otro camino, si en algún momento tuviera deseo de reorientar su destino.

4.2.2. El descubrimiento de actitudes, aptitudes e intereses

Para descubrir las motivaciones individuales, tanto conscientes como inconscientes, es importante iniciar un proceso de introspección. Existen motivaciones inconscientes, las cuales, sin saberlo, influyen en las decisiones conscientes de la persona. Dentro de las aptitudes, actitudes e intereses, existen componentes implícitos y explícitos.

La Asociación Americana de Psicología (APA) define **la actitud** como la tendencia, relativamente estable, para responder a la gente, conceptos y eventos, de forma evaluativa; es decir, positiva, negativa o indiferentemente.

La actitud tiene tres componentes:

- **Emocional:** Cómo la persona se siente acerca de la situación, objeto, persona o evento.
- **Cognitivo:** Lo que piensa o cree la persona acerca del tema.
- **Conductual:** Cómo la actitud influencia el comportamiento de la persona.

Las **aptitudes** son un reflejo de la capacidad de aprendizaje o de adquisición de habilidades de la persona (Salkind, 2008).

Finalmente, los **intereses** suponen la inclinación o afinidad de la persona hacia algo o alguien.

Hay aptitudes, intereses y actitudes implícitas, inconscientes o naturales, mientras hay otras explícitas, aprendidas o conscientes, tal como ha sido explicado previamente. Es importante tomar consciencia de las motivaciones que actúan en sus diferentes niveles.

Por dar un ejemplo, cuando una persona tiene una reunión en determinado sitio, es necesario elegir: el medio de transporte para llegar, la hora de salida, la ruta, e iniciar el trayecto. La persona inconscientemente implica sus actitudes (aversión al “tranque”, miedos a los taxis), aptitudes (mecanismos para reducir el período de tiempo “metida en el tranque”) e intereses (querer ver a la persona “al otro lado del tranque”, tanto, que soporta las inconveniencias en el camino). El proceso para la elección de un camino vocacional es muy similar. Por esto es importante que el orientador guíe al participante en su proceso de tomar consciencia de aquellos factores implícitos o explícitos que determinan su ruta y su destino.

4.2.3. Rasgos predominantes de la personalidad

“La personalidad es la combinación de rasgos heredados (temperamento) y rasgos adquiridos (carácter) que hacen a una persona única e irrepetible”¹⁴. Tal como fue señalado para las características mencionadas anteriormente, tomar consciencia de la personalidad es importante en la selección de una carrera. Los siguientes componentes son una reflexión sobre la personalidad, con roles activos en la elección y desempeño de la persona en su carrera.

4.2.3.1. Habilidades sociales

Las habilidades sociales nos ayudan a interactuar y comunicarnos con las otras personas de manera verbal y no verbal. Estas pueden ser aprendidas a lo largo de toda la vida, formulándose por comportamientos recompensados por los demás.

Las habilidades sociales forman la base del desarrollo de cualidades, tales como: la asertividad, la empatía, la expresión, la resolución de conflictos, el liderazgo, la convivencia y la comunicación.

4.2.3.2. Estilos de aprendizaje

Los estilos de aprendizaje se refieren a las formas diferenciadas de aprender, enseñar y la relación de enseñanza-aprendizaje. De acuerdo a múltiples estudios, cada quien nace con predisposiciones biológicas hacia particulares estilos de aprendizaje; sin embargo, como todo aquello relacionado al desarrollo de la persona, estas inclinaciones son influenciadas por los diversos contextos (ejemplo: familia, escuela, cultura)¹⁵.

¹⁴ Aguayo, Claudia, et al. *Plan de vida y carrera: Ejercicios de planeación*. Universidad Tecnológica de Monterrey, México, disponible en: http://www.heritesm.mx/rzo/pd/4005/info_general/manualdeejercicios.pdf. (Consultado en diciembre de 2012).

¹⁵ Adán, M.I. “Estilos de aprendizaje y rendimiento académico en las modalidades de bachillerato”, 2004, disponible en: <http://www.estilosdeaprendizaje.es/Adan.pdf>. (Consultado en febrero de 2013).

El participante hará uso de sus estilos de aprendizaje para la selección del área vocacional. También se deben tomar en cuenta estos estilos al evaluar las vías educativas para alcanzar dicha vocación, o los estilos de capacitación, una vez en el campo. Para mayor información sobre los estilos de aprendizaje, referirse a la guía de aprendizaje *Aprendo más y mejor*.

4.2.3.3. Inteligencias múltiples

Tal como existen personalidades diferentes y estilos de aprendizaje diferentes, investigadores han identificado distintas formas de inteligencia o inteligencias múltiples. En lugar de la tradicional idea de la persona inteligente, como aquella con cociente intelectual alto y alto rendimiento académico, esta teoría tiene categorías mentales que reúnen las competencias, talentos y capacidades mentales¹⁶.

Acudiendo de forma diferenciada a los, al menos, ocho tipos de inteligencias, la persona responde a distintas circunstancias. Cada persona desarrolla sus inteligencias de modo único, por lo cual existe un sin fin de configuraciones de la inteligencia.

Los ocho tipos de inteligencias o capacidades definidos por el psicólogo Howard Gardner (1983) son: lingüística, lógico-matemática, musical, cenestésica corporal, espacial, interpersonal, intrapersonal y naturalista.

- **Inteligencia lingüística:** Permite que la persona piense y se exprese de forma eficiente mediante la palabra oral o escrita¹⁷.

- **Inteligencia lógica-matemática:** De manera casi natural, faculta a la persona para que utilice el cálculo, cuantifique, relacione cantidades, cuestione, experimente y resuelva problemas lógicos¹⁸.
- **Inteligencia musical:** La persona tiene capacidad para percibir, pensar, crear, sentir y expresarse a través de las diferentes formas musicales¹⁹.
- **Inteligencia cenestésica corporal:** Estas personas “piensan” a través de sensaciones corporales y movimiento físico. Igualmente, manifiestan coordinación, flexibilidad, velocidad y otras capacidades relacionadas con las habilidades táctiles²⁰.
- **Inteligencia espacial:** Permite pensar en tres dimensiones y percibir imágenes internas y externas, recrearlas, transformarlas o modificarlas, recorrer el espacio o ubicar objetos, producir y decodificar información gráfica²¹.
- **Inteligencia interpersonal:** La poseen las personas llamadas inteligentes sociales, quienes comprenden a los demás e interactúan de manera eficaz con los otros.
- **Inteligencia intrapersonal:** Es la capacidad de autoconocimiento y de utilizar este conocimiento para planificar y dirigir la propia vida²².
- **Inteligencia naturalista:** Se refiere explícitamente a la habilidad para comprender, estudiar, investigar y discriminar a los seres vivos y el mundo natural²³.
- **Inteligencia emocional:** Es una forma de conocer y manejar nuestros propios sentimientos, interpretar o enfrentar los sentimientos de los demás, sentirse satisfechos y ser eficaces en la vida, a la vez que crear hábitos mentales que favorezcan nuestra propia productividad. Com-

¹⁶ Mundo Educativo. “Teoría de las inteligencias múltiples”, 2012, disponible en: http://www.saltamundoeducativo.com/index.php?option=com_content&view=article&id=23:teoria-de-las-inteligencias-multiples&catid=7&Itemid=105. (Consultado en diciembre de 2012).

¹⁷ Beltrán, Eira. *Modulo 4: Inteligencias multiples*. Universidad Especializada de las Américas, 2012, disponible en: http://www.slideshare.net/canalesdiaz_marisa/modulo-4-inteligencias-multiples#btnNext. (Consultado en diciembre de 2012).

¹⁸ *Ibíd.*

¹⁹ *Ibíd.*

²⁰ *Ibíd.*

²¹ Fernández P., Gabriela. “Las 9 inteligencias: Distintos modos de pensar, distintos modos de aprender”. *Colegio del Sol*, disponible en: http://www.colegio.delsol.org/inteligencias_multiples4.php. (Consultado en diciembre de 2012).

²² *Ibíd.*

²³ Beltrán, Eira., 2012. Ob. cit.; Fernández P., Gabriela, 2012. Ob. cit.

prende las características que permiten la adaptación social. Este concepto, acuñado por Daniel Goleman, es cada vez más valorado en el proceso de orientación vocacional²⁴.

La inteligencia emocional actúa en los procesos de autoconocimiento y toma de decisiones, requeridos para elegir una ruta vocacional.

Entre las acciones significativas para desarrollar destrezas emocionales que permitan optimizar la inteligencia emocional de los alumnos están²⁵:

- Incrementar la confianza en el participante.
- Incentivar su curiosidad.
- Promover su intencionalidad.
- Mejorar su autocontrol.
- Estimular la reflexión a través de sus relaciones.
- Desarrollar su capacidad de comunicación.
- Promover la cooperación.

4.2.4. Relación de las características personales con las profesiones u ocupaciones

Todos los seres humanos tienen distintas características personales, que lo diferencian del resto y lo hacen único. Durante el proceso de orientación vocacional, los adolescentes se embarcan en un proceso de reconocer, desarrollar y fortalecer sus características positivas. Esta es la base para relacionar las características personales con las profesiones u ocupaciones.

Ejemplo de características personales positivas son: abierto, activo, estable, constructivo, consciente, cooperativo y creativo. Es importante para el orientador reconocer que todo atributo consi-

derado “debilidad” o “negativo” es una oportunidad de crecimiento. Adjetivos como: desordenado, inconstante, inculto, deshonesto, ineficaz, irresponsable y criticón, son juicios. El repetirlos y enfatizarlos solo los refuerza. Es por ello que el orientador debe ser muy cuidadoso en no emitir juicios, sino acompañar al participante en su camino de autoconocimiento de áreas por potenciar o fortalecer.

4.2.5. Descubrir los intereses vocacionales y profesionales

Tal como se mencionó anteriormente, los intereses son las preferencias para realizar ciertas actividades primordiales para la elección de carrera, y es por ello que se conocen como intereses vocacionales y profesionales.

Es muy común que una persona tenga una combinación de intereses o un perfil vocacional, en lugar de un solo interés. De acuerdo al código Holland, del psicólogo y sociólogo John Holland (1973), existen seis tipos de intereses vocacionales relacionados a la personalidad, considerándose que la elección de una carrera es un reflejo de la personalidad. Los tipos del modelo “RIASEC” son: realista, intelectual, artístico, social, emprendedor, convencional.

- **Tipo realista: dinámico.** Estas personas prefieren trabajos físicos o táctiles, con las manos; estar al aire libre, manejar instrumentos o máquinas, e interactuar con animales, por ejemplo.
- **Tipo investigativo: pensador.** Estas personas tienen inclinación introspectiva e inquisitiva. Prefieren profesiones de tipo científico relacionadas con problemas teóricos²⁶.
- **Tipo artístico: creador.** Emplean los sentimientos, la intuición y la imaginación. Se interesan

²⁴ Acosta, Mila. “Inteligencia emocional en la organización; Daniel Goleman”. *El Rincón del Vago*, disponible en: http://html.rincondelvago.com/inteligencia-emocional-en-la-organizacion_daniel-goleman.html. (Consultado en diciembre de 2012).

²⁵ Lobato, C. “El estudio y trabajo autónomo del participante”. En: *Métodos y modalidades de enseñanza centradas en el desarrollo de competencias*. Capítulo VIII. Alianza Universidad, Madrid, España, 2006.

²⁶ “Holland Codes”. *Wikipedia, the Free Encyclopedia*, disponible en: http://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Holland_Codes&oldid=526634445. (Consultado en diciembre de 2012).

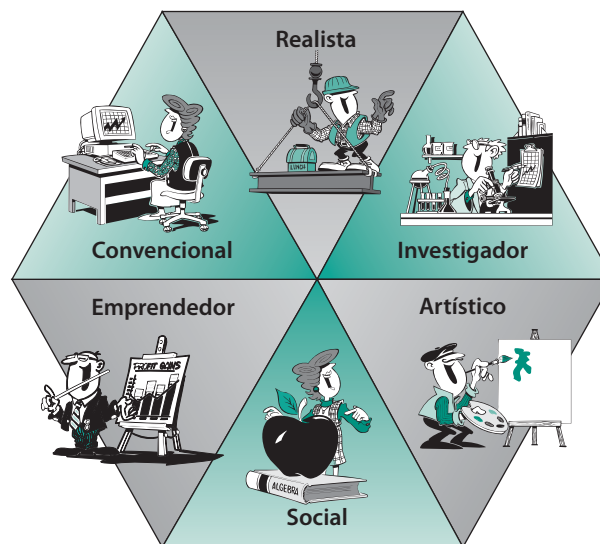
por las abstracciones, la innovación y la espontaneidad²⁷.

- **Tipo social: Dispuesta a ayudar.** Personas generosas, empáticas, cooperadoras y solidarias; prefieren trabajar en equipo, ayudar a los otros, impactar en la sociedad y enseñar²⁸.
- **Tipo emprendedor: persuasor.** Actitud audaz, dominante, enérgica e impulsiva. Le da gran valor a tener influencia en los otros, tener liderazgo, tomar riesgos y competir²⁹.
- **Tipo convencional: organizador.** Prefieren actividades prácticas, estructuradas y organizadas. Valoran la precisión, son confiables y siguen las reglas³⁰.

4.2.6. Aplicaciones de aprendizaje y de servicio a la comunidad

En este módulo, se han descrito los diferentes aspectos de la orientación vocacional y profesional, junto con las características y rasgos de personalidad que dirigen al participante, para así descubrir los intereses vocacionales y profesionales propios. Es importante que en la escuela se creen espacios de reflexión, como por ejemplo, foros de discusión, en los que se invite a personas de diferentes profesiones y ocupaciones para que expon-

Figura 2. Modelo RIASEC de Holland



Fuente: Santos, Pedro. *Más orientación: orientación académica, personal y profesional*. 2012-2011, disponible en: <http://masorientacion.com/profesional/profesional3.html>. (Consultado en marzo de 2013).

gan aspectos de interés relacionados con su actividad y respondan las interrogantes de los participantes.

Tal como la selección de una ruta para llegar a un destino requiere a las otras personas (el cartógrafo que diseñó el mapa, la señora de la esquina que le colaboró con direcciones y puntos de referencia, o el conductor del bus que le transportó a su destino), el adolescente puede involucrar a otras personas de sus diversos espacios personales o sociales para elegir un buen camino vocacional.

²⁷ Hernández, Angélica. "Modelo tipológico de Holland". *Tipos de personalidad según Holland*, 2011, disponible en: <http://tiposdepersonalidadsegunholland.blogspot.com/>. (Consultado en diciembre de 2012).

²⁸ "Holland Codes". Ob. cit.

²⁹ Hernández, Angélica. Ob. cit.; "Holland Codes". Ob. cit.

³⁰ "Holland Codes". Ob. cit.

Módulo 5. El perfil personal

Los adolescentes están en el proceso de lograr su autonomía. Ser autónomo no significa perder a su familia o dejar de ser parte de ella, sino que implica la existencia de un criterio propio que permita la toma de decisiones sin intervención de otros. Los adolescentes han pasado por un proceso de orientación dirigido hacia el autoconocimiento y sucesiva autonomía. El ser humano debe tomar decisiones en distintos ámbitos de la vida: personal, familiar, comunitaria, productiva, estudiantil y profesional. Para tomar una decisión, es importante tener la información necesaria para considerar las alternativas y tomar una decisión acertada. De igual manera, en el contexto vocacional, el adolescente toma en cuenta las diferentes profesiones y ocupaciones, aunado a su perfil personal, para elegir un conjunto de carreras que sean afines a él.

5.1. Objetivo

- Crear un perfil personal y profesional de acuerdo a las decisiones y recursos personales, con el fin de promover la autonomía y autogestión entre los adolescentes.

5.2. Contenidos

5.2.1. Visualización del futuro en diferentes ámbitos

5.2.1.1. Valores

Es importante revisar el concepto que tiene el adolescente acerca de los valores, ya que estos no se pueden imponer ni adoctrinar; el participante debe asumirlos y hacerlos suyos por su propia construcción y determinación.

Es fundamental autoevaluarlos, teniendo en cuenta dos tipos de valores:

- **Valores sociales:** Estos incluyen todos los valores involucrados en el trato con los demás; como por ejemplo: convivencia, competitividad, trabajo en equipo, expresión de sentimientos, lucha por la justicia social y empatía³¹.
- **Valores personales:** Estos incluyen todos los valores individuales que subyacen la forma propia de pensar, sentir y actuar; como por ejemplo: mejora continua, lealtad, perseverancia, responsabilidad, honestidad, humildad y realización³².

5.2.1.2. Uso del tiempo libre

La elección de cómo ocupar el tiempo libre es tan importante como la decisión de carrera. El tiempo libre equilibra y durante este espacio se desarrollan capacidades y se enriquece la experiencia³³. Es por esto, que en una discusión de la autonomía no se puede ignorar el uso del tiempo libre.

5.2.1.3. Familia

Si bien el adulto pasa la mayor parte de su vida trabajando, su familia es parte importante de su satisfacción personal, por lo cual la selección de pareja es de vital importancia. Para ello, es igualmente importante que los adolescentes tengan consciencia de sus valores, modelos de crianza, intereses y aspiraciones personales, para así elegir una pareja cuyos ideales compaginen con los mismos.

³¹ Santiago, Juan José. "El desarrollo de valores sociales positivos dentro del deporte escolar". *Efdeportes.com*, 2002, disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd47/valores1.htm>. (Consultado en diciembre de 2012).

³² "Revisión de tus valores personales". *Valores Personales*, 2012, disponible en: <http://www.valorespersonales.com/>. (Consultado en diciembre de 2012).

³³ Santiago, Juan José. 2002. Ob. cit.

5.2.1.4. Productiva

El ingreso al mercado laboral marca un hito importante en el desarrollo de autonomía e independencia de los adolescentes. Además de permitir la independencia financiera, ingresar en una carrera o trabajo es fuente de redes y capital social. Es importante notar que la inserción temprana en el mercado de trabajo es, en muchos casos, una vulneración de los derechos de los niños, niñas y adolescentes. Por lo general, si los trabajos no atentan contra la salud, el desarrollo personal ni interfieren con la escolarización de los niños y adolescentes, se considera positivo.

5.2.1.5. Estudio

Identificar su vocación y sus intereses profesionales es un asunto trascendente en la vida del participante, por lo que necesita darse tiempo para informarse bien y no tomar decisiones apresuradas.

La profesión debe ser el camino para llegar a la realización de los sueños. El participante se puede inclinar por más de una profesión; pero, en lo posible, debe elegir la carrera según los siguientes criterios:

- Aquella que esté más relacionada con la realización de los sueños.
- En la que posea las aptitudes necesarias y donde se reúna la mayor cantidad de sus intereses.
- En la que la personalidad del participante esté acorde a la labor que se realiza.

Se debe tener claro que, si no cuenta con las habilidades y un fuerte interés en el objetivo que persigue, la carrera puede desgastar a la persona, con la posibilidad de que ni siquiera llegue a terminar de estudiarla. Es importante, por lo tanto, elegir una carrera, no solo por interés, sino también por las tendencias y demandas en el mercado. En su libro *How to choose*, Delmar W. Karger recomienda tomar pruebas psicométricas

para medir las habilidades, motivaciones y personalidad, asistir a ferias de carreras e investigar en Internet sobre posibles carreras³⁴.

5.2.1.6. Profesional

El profesional debe ser ético y prestar un excelente servicio, contribuyendo así a su sociedad.

5.2.2. Conocimiento de las diferentes profesiones y ocupaciones

Ante un mundo y mercado laboral continuamente cambiante, es preciso estar en permanente contacto con las tendencias y alternativas de la actualidad, para tener un sentido de las oportunidades futuras. Existe gran versatilidad en opciones vocacionales, ya que la innovación y el trabajo interdisciplinario son las tendencias que responden a la solución de problemas. Ante la globalización, las recesiones, los cambios políticos y ambientales, los conceptos de las profesiones cambian correspondientemente.

5.2.2.1. Creación del perfil personal y carreras afines

Hay algunas capacidades comunes que toda persona que está en el mundo laboral debe poseer, pues responden a las demandas de la sociedad y son fundamentalmente orientadas a las características personales. Estas son denominadas las destrezas transferibles, debido a su valoración en cualquier ámbito. Algunos ejemplos son la comunicación, el trabajo en equipo, la administración del tiempo, la habilidad de solucionar problemas, la organización, la capacidad de aprendizaje, el cómputo, la capacidad de escuchar, la creatividad y el liderazgo³⁵.

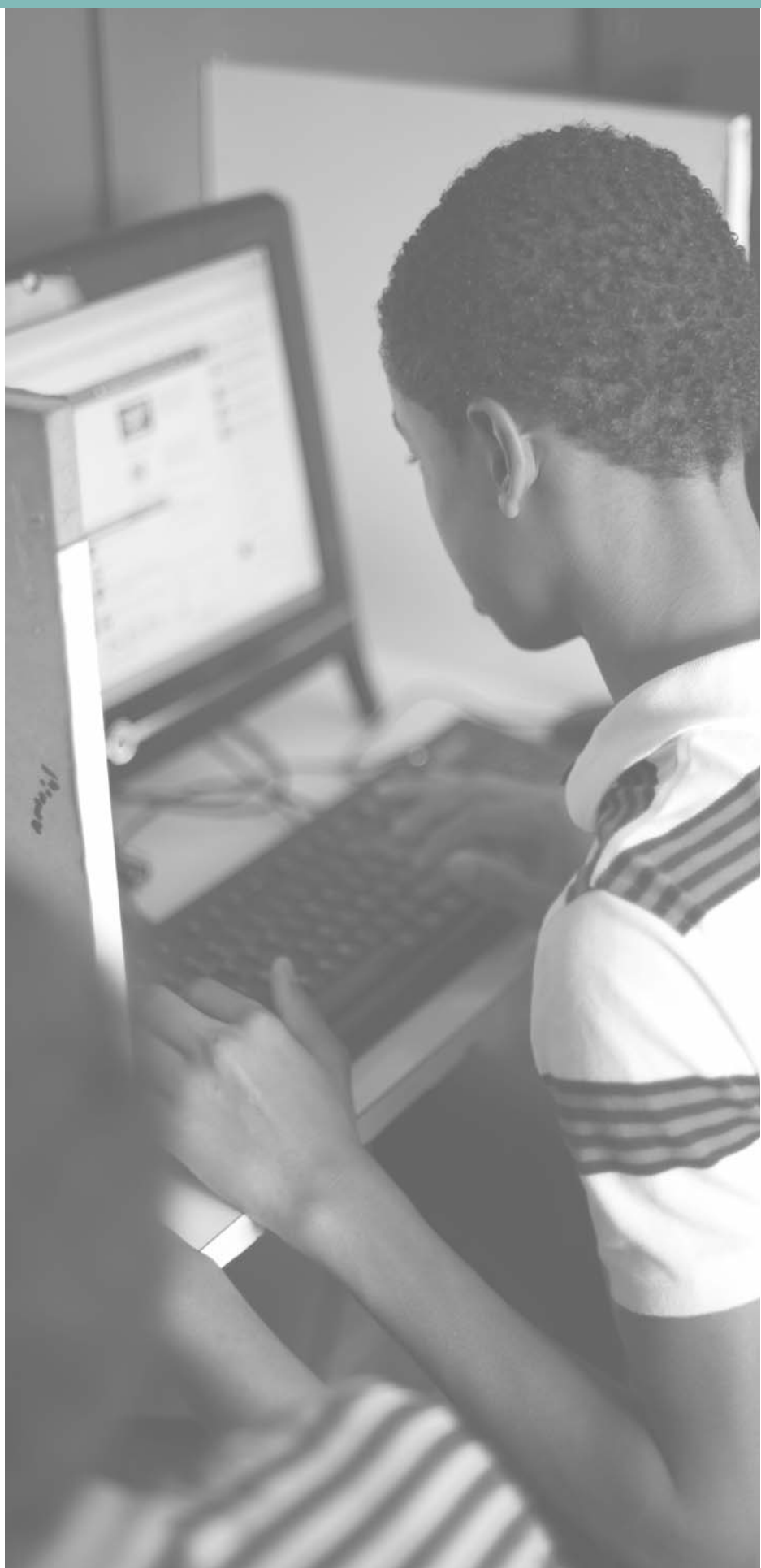
³⁴ De Paz, Dalia. "Las carreras mejor pagadas". Diario *El Universal*, Panamá, 2003, disponible en: <http://www.eluniversal.com.mx/tudiner/2519.html>. (Consultado en diciembre de 2012).

³⁵ Goodwin, K. "Top 10 transferable skills". *Career Studies GLC20*, 2012, disponible en: <http://www.careernotes.ca/employability/top-10-employability-skills/>. (Consultado en diciembre de 2012).

Al elegir su carrera, el adolescente no tiene que ajustarse al procedimiento tradicional de elegir una carrera por intereses o remuneración, sino que puede considerar estudiar más de una carrera, utilizar sus conocimientos mientras se enfoca en una, la fusión de dos intereses en una sola carrera y/o la posibilidad de emprender un negocio, poniendo en práctica sus conocimientos únicos para responder a alguna necesidad convertida en oportunidad.

5.2.3. Aplicaciones de aprendizaje y de servicio a la comunidad

En este módulo, se ha hecho un recorrido por los diferentes ámbitos necesarios para la visualización propia y autónoma del participante en sus diversos espacios. Entre mayor información y conocimiento desarrollen los adolescentes bajo su propia investigación, con el acompañamiento de sus orientadores, mas podrán multiplicar esta información y aclarar sus dudas y temores entre sus familiares, amigos y miembros de la comunidad. Tomar decisiones, entonces, será un proceso acertado, el cual le dará confianza al adolescente para continuar su camino hacia su autonomía y clara identidad.



Módulo 6. Proyecto de vida

A lo largo de la vida, el participante ha tomado una serie de decisiones importantes; desde elegir un tipo de bachillerato, hasta decisiones sobre su cuerpo y amistades, por ejemplo. Identificar su vocación y sus intereses profesionales es un proceso trascendente, por lo que necesita darse tiempo para informarse y tomar decisiones acertadas. La ansiedad, la indecisión y los cambios de opinión son de esperarse en este proceso.

En este módulo, se revisará la clasificación de las diferentes ocupaciones de acuerdo al área de desempeño y se aclarará el proyecto de vida de acuerdo a las metas que el participante se haya establecido, junto con los posibles obstáculos que se le presenten. Además, se realizarán productos concretos con relevancia en su vida profesional, tales como la elaboración de una hoja de vida, la aplicación a un trabajo y la preparación para una entrevista de trabajo. Todos estos conocimientos pueden ser transferidos a sus casas, sus grupos de amigos y al resto de la comunidad.

6.1. Objetivos

- Clasificar las diferentes ocupaciones por áreas de desempeño.
- Desarrollar un proyecto de vida para transformar sus sueños en realidad.

6.3. Contenidos

6.3.1. Clasificación de las diferentes ocupaciones organizadas por áreas de desempeño

Para elegir el “tema” de proyecto de vida o el área de desempeño, es importante reconocer las diferentes industrias y requerimientos de cada una. Las áreas de desempeño se presentan en el cuadro 1.

Cuadro 1. Áreas de desempeño

Áreas de desempeño	Objetivos del área	Algunas carreras
Arquitectura, urbanismo y diseño.	Proyectar, diseñar y construir edificaciones o ciudades.	Arquitectura, Diseño de Interiores, Diseño Gráfico.
Ciencias de la vida en el planeta.	Estudiar la vida del planeta en cualquiera de sus manifestaciones, desde el nivel molecular hasta el ecosistema.	Biología, Ciencias del Mar y Ambientales.
Ciencias agropecuarias forestales y pesqueras.	Estudiar los sistemas de producción de especies vegetales y animales para conservar y/o generar los ambientes naturales.	Agronomía, Veterinaria y Zootecnia, Geología.
Ciencias de la salud, nutrición y biomédicas.	Atender de manera integral los problemas de salud del ser humano.	Medicina, Terapia Física, Ciencias Biomédicas, Investigación Biomédica Básica.

Áreas de desempeño	Objetivos del área	Algunas carreras
Ciencias humanísticas.	Estudiar de manera racional el pensamiento humano, sus formas de conocimiento. Conocer y conservar las formas de expresión humana por medio del lenguaje.	Filosofía y Humanidades, Historia del Arte, Arqueología, Letras, Literatura e Idiomas.
Ciencias químicas.	Estudiar la composición, estructura, propiedades, reacciones y transformaciones de la materia y la energía.	Química, Ingeniería y Tecnología de los Alimentos, Ingeniería Biotecnológica.
Ciencias políticas y sociales.	Estudiar la realidad social, analizar y explicar el origen desarrollo y cambios de los fenómenos sociales en los ámbitos político, económico, jurídico, social y cultural.	Ciencias Políticas, Relaciones Internacionales, Derecho, Trabajo Social, Psicología, Sociología.
Disciplinas artísticas.	Expresar ideas o sentimientos mediante la creación de obras artísticas como la pintura fotografía, música y danza, a partir de la realidad.	Artes Plásticas, Música, Danza, Teatro.
Economía y administración.	Analizar los aspectos relacionados con la producción, distribución y consumo de bienes y servicios requeridos para la sociedad.	Economía, Administración de Empresas, Contabilidad, Turismo, Mercadotecnia, Archivología.
Educación y pedagogía.	Desempeñar actividades de docencia en diferentes niveles educativos: investigar, evaluar, analizar y resolver problemas del ámbito educativo.	Educación y Pedagogía, Ciencias de la Educación, Educación Física y Deportes, Educación de Idiomas, Educación Universitaria, Investigación Académica.
Ingenierías.	Diseñar e implementar soluciones en los ámbitos de obra civil. Aprovechamiento de los recursos y de la energía, sistemas de información, de sistemas electrónicos, telecomunicaciones, mecánicos, textiles y de transporte.	Ingeniería Civil y de la Construcción, Diseño Automotriz, Ingeniería en Comunicaciones y Electrónica, Piloto Aviador y Naval.
Matemática, física y astronomía.	Estudiar las matemáticas para aplicarlas a la investigación, el diseño, descripción y realización de modelos y contenidos. Estudiar la posición, movimiento, composición y características de los cuerpos celestes.	Matemática, Estadística y Actuarial, Física, Astronomía.

6.3.2. Proyecto de vida y metas para transformar los sueños en realidad

El proyecto personal de vida es el núcleo central de todo ser humano, es un camino de crecimiento personal, donde se exploran áreas desconocidas del propio mundo, para obtener así paz y libertad interior. Se trata de un viaje hacia dentro de la persona, destinado a terminar en una relación más rica y significativa con sí mismo y con los demás.

El camino comienza con el esclarecimiento de las motivaciones que dirigen el comportamiento, luego se aborda la gestión creativa de los sentimientos y emociones. Concede amplio espacio a la integración de lo negativo, invita a una reconciliación creativa y serena con las heridas acumuladas durante la vida y termina con el reconocimiento del rostro del otro, mediante el establecimiento de relaciones auténticas.

El proyecto de vida permite que el adolescente tome propiedad de su destino, desde el conocimiento de su identidad personal, su identidad social, su relación con el mundo y las realidades de su contexto. Descubrir este propósito puede ayudar al ser humano a moverse con más enfoque y claridad cada día de su existencia, y está directamente relacionado con la realización personal. Una vez que se descubre lo que se quiere, entonces la persona vive con entusiasmo contagioso y puede sentir que la vida tiene sentido y dirección. Cuando se tiene una visión totalmente alineada con el propósito, el ser humano se apropia y se siente lleno de energía e inspiración para usar su potencial a toda capacidad para ir al mundo y ser lo mejor que puede ser.

6.3.3. ¿Cómo elaborar un proyecto de vida?

El proyecto de vida es el compendio de todo el proceso de orientación vocacional que han atravesado los participantes hasta este momento.

Para este, se deben considerar todos aquellos aspectos que se han analizado, explorado y definido durante el proceso, tales como: el entorno, el conocimiento de la persona, la información aglomerada para satisfacer inquietudes y la flexibilidad. Este último elemento no debe faltar, pues los seres humanos poseen múltiples intereses, habilidades y capacidad de rectificar. Al definir un proyecto de vida, las personas podrán defender lo que piensan y les interesa.

El punto de partida es el reconocimiento de las fortalezas y debilidades. Posteriormente, el participante tendrá oportunidad de escribir su autobiografía, en la cual se toman en cuenta experiencias y personas que considera importantes, sus éxitos y fracasos, entre otros; luego identificará los rasgos de su personalidad y entonces trabajará en su línea del tiempo, es decir, cómo es hoy el participante y cómo será en el futuro, para poder convertir los sueños en realidad. Finalmente, el participante debe establecer su programa; es decir, debe definir su propósito de vida y analizar su realidad, para así ejecutar el plan de acción, teniendo en cuenta las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es mi realidad?
- ¿Qué tengo?
- ¿Qué necesito?
- ¿Qué puedo hacer?
- ¿Qué voy a hacer?

6.3.4. Obstáculos que se pueden presentar

Diversas dificultades se pueden presentar y los sueños quedan enterrados y olvidados en el camino. Se asume el deber y se abandona lo que está en el corazón, muchas veces por temor. La lucha hacia el éxito toma lugar, principalmente, en el pensamiento de cada una de las personas que están pasando por esto. Hay pensamientos que edifican y ayudan a salir adelante, mientras que hay otros que constantemente agobian y desaniman, entre estos, el temor.

Los miedos pueden llegar a tomar control de las personas y paralizarlas, impidiendo así la toma de acción hacia el logro de las metas³⁶. Esta es la razón principal por la cual gran cantidad de personas nunca alcanzan su potencial máximo.

6.3.5. Elección de la profesión u ocupación

Al hacer una elección profesional, hay que tener en cuenta la amplia gama de posibles carreras por estudiar. Es importante tomar en cuenta los resultados esperados en la carrera que se elija y otros aspectos ya mencionados, tales como:

- **Afinidad personal con la carrera.**
- **Inversión de tiempo:** Necesario para lograr las credenciales y preparación correspondientes.
- **Costos:** A ser evaluados por el participante y sus proveedores económicos.
- **Vigencia de la carrera en el futuro:** Teniendo presente el valor del aprendizaje continuo.
- **Mercado de trabajo:** La oferta y demanda en contextos cambiantes.

6.3.6. Un espacio de decisión (proceso de toma de decisión)³⁷

La toma de decisión profesional se relaciona con dos aspectos: la selección y el compromiso. En este momento surgen preguntas importantes:

- ¿Cómo debo decidir?
- ¿Cuáles son los principales aspectos que debo tomar en cuenta?
- ¿Qué peso tienen en mi decisión el aspecto económico y el bienestar personal?

Ante nuevas oportunidades o amenazas, una persona se enfrenta con decisiones. La persona debe

escoger entre, al menos, dos alternativas. Es importante tener conocimiento de las alternativas y tomar en cuenta los sentimientos, las prioridades, las ventajas y las limitaciones, implementando ayuda externa cuando sea relevante. La persona podrá evaluar los posibles resultados de cada una de las opciones y entonces tomar una decisión³⁸. Una vez tomada la decisión, el siguiente paso es ponerla en práctica y comunicarla cuando sea necesario.

La persona siempre debe reconocer humildemente su humanidad; es decir, hay posibilidades de equivocación. Al tomar una decisión, pueden surgir inconvenientes menores, pero si la persona se da cuenta de que los resultados de la decisión fueron negativos para ella, siempre existe la posibilidad de retomar, reevaluar y pasar por las etapas de revisar alternativas para tomar una decisión.

La elección de una profesión es una de las decisiones más importantes de la vida. Tal como las decisiones de otro tipo, para elegir una vocación se requiere tener la información necesaria, pasar por la etapa de toma de decisiones, evaluar las alternativas y confiar en la decisión tomada. Si en algún momento uno decide tomar otro camino, se reinicia el proceso.

6.3.7. Elaboración de hoja de vida

Tal como lo connota su terminología, la hoja de vida o currículum vitae, es una representación de la vida de una persona. Este documento formal, presenta al solicitante de un puesto de trabajo ante su potencial empleador. Da oportunidad a la persona de plasmar sus experiencias educativas y laborales, sus logros y sus habilidades, de manera clara, honesta, concisa y profesional, además de reflejar sus objetivos profesionales³⁹.

³⁶ "Obstáculos de la vida: Cómo vencer el miedo, el obstáculo número uno hacia el éxito en la vida". *Articuloz.com*, disponible en: <http://www.articuloz.com/autosuperacion-articulos/obstaculos-de-la-vida-como-vencer-el-miedo-el-obstaculo-numero-uno-hacia-el-exito-en-la-vida-1294197.html>. (Consultado en diciembre de 2012).

³⁷ Adaptado de: Valdés Salmerón, Verónica. *Orientación profesional*. Pearson Educación, España, 2004.

³⁸ "Obstáculos de la vida...". Ob. cit.

³⁹ Becerra Criollo, Mercedes. "Taller hoja de vida". *ODIJAN*, 2011, disponible en: http://janher.blogspot.com/2011_04_01_archive.html. (Consultado en diciembre de 2012).

Una buena hoja de vida puede hacerle concretar entrevistas a la persona. Si la desarrolla apropiadamente, resaltará sus habilidades, logros y experiencia laboral, y podrá distinguirse de los centenares de otros candidatos en un proceso de contratación.

Se pueden distinguir cinco tipos de hojas de vida, según su forma de presentación⁴⁰:

- **Cronológico:** Detalla la experiencia académica y laboral en orden cronológico, en reversa; es decir, iniciando de la posición actual y continuando sucesivamente con posiciones anteriores. Este es el tipo de hoja de vida más común y usualmente preferido por empleadores.
- **Funcional:** Es ordenado de acuerdo a destrezas y experiencias, en lugar de orden cronológico. Este es comúnmente utilizado por personas que realizan cambios de carreras o tienen lagunas en su historia laboral.
- **Combinación:** Inicia con las destrezas y experiencias, y continua con la historia laboral. Permite resaltar destrezas relevantes para el empleo al cual aspira.
- **Con perfil:** Este currículum agrega un breve perfil a su inicio, que incluye un resumen de las destrezas, experiencias y metas relacionadas al trabajo específico.
- **Adecuado:** Adaptado a un trabajo específico, destacando las experiencias y destrezas relevantes al trabajo. Si bien requiere mayor esfuerzo adecuar el currículum a cada puesto de trabajo, permite demostrar la preparación de la candidata y cuán bien encajaría en el trabajo.

Entre las reglas básicas para la elaboración de la hoja de vida están:

- Ir “al grano”. En la hoja de vida es aceptable no incluir sujetos o pronombres, sino frases activas

y sucintas. Se evitan las largas descripciones y se enfoca en los resultados y logros concretos en cada posición.

- La hoja de vida no debe ser más larga que dos caras de una hoja de longitud de 8-1/2 x 11 pulgadas, debe escribirse con una fuente profesional y sencilla, con un tamaño entre 10 y 12 puntos.
- Usar verbos activos, orientados a los resultados, al inicio de cada frase. Por ejemplo: Contribuí, coordiné, lideré, desarrollé, investigué, etc.
- Se debe incluir el nombre de la empresa o institución, la posición ejercida, las fechas (mes y año), seguido por las responsabilidades y logros.
- Usar un formato claro, atractivo y lógico, separando los logros o responsabilidades por viñetas. De acuerdo al siguiente ejemplo:

Fundación Amigos de los Árboles,
La Chorrera, Panamá.

Voluntaria

Enero-marzo de 2013

- Dirigí un equipo de cuatro voluntarios en la siembra de árboles nativos.
- Capacité a 25 miembros de la comunidad en el cuidado de los árboles y su importancia en el ecosistema.
- Organicé la primera feria ambiental de la comunidad, logrando así la sensibilización a más de 50 personas.

6.3.8. Aplicación al trabajo

Según la Organización Internacional del Trabajo: “El trabajo es esencial para el bienestar de las personas. Además de generar un ingreso, el trabajo facilita el progreso social y económico, y fortalece a las personas, a sus familias y comunidades... El trabajo decente sintetiza las aspiraciones de los individuos durante su vida laboral”⁴¹.

⁴⁰ Adaptado de Alison Doyle, “Resume Types: Chronological, Functional, Combination, Targeted,” *About.com Job Searching*, disponible en: <http://jobsearch.about.com/od/resumes/p/resumetypes.htm>. (Consultado en diciembre de 2012).

⁴¹ “El programa de trabajo decente”, disponible en: <http://www.ilo.org/global/about-the-ilo/decent-work-agenda/lang-es/index.htm>. (Consultado en diciembre de 2012).

Hoy en día, muchas de las ofertas de empleo se anuncian vía Internet. Para aplicar a un trabajo de esta forma, es importante seguir las instrucciones dadas en el anuncio de empleo, ya que las empresas tienden a no considerar a los candidatos cuyas aplicaciones carecen de la información solicitada. Algunas instituciones, por ejemplo, solicitan una carta de presentación, aunada a la hoja de vida; indican, además, los pasos a seguir para enviar la documentación, en el formato correcto, a la persona indicada, mediante la vía preferida (ejemplo: enviar hoja de vida, en formato PDF, vía e-mail, a la gerente de recursos humanos)⁴².

6.3.9. Preparación para la entrevista de trabajo.

Llegar a la fase de entrevista es en sí un logro, ya que demuestra que la candidata tiene la experiencia y preparación como para ser considerada seriamente. La entrevista no es solamente una prueba, sino que es una oportunidad de conversar y determinar de forma más personal, qué tan alineada se siente la candidata con la institución y viceversa, en cuanto a sus aspiraciones, habilidades y necesidades mutuas⁴³.

Es fundamental estar bien preparado para una entrevista. Para ello, el adolescente debe hacer una investigación:

- Sobre la compañía:
 - Su misión y filosofía.
 - Su negocio, producto, o servicio.
- Sobre el cargo.
- Sobre los tipos de problemas que posiblemente serán discutidos.

Esta investigación puede realizarse por medio del Internet, llamando a la compañía para solicitar

información, como folletos, material de mercadeo e informes anuales, entre otras cosas.

En un punto de la entrevista, el entrevistador abrirá el espacio para preguntas. En este momento, la candidata puede preguntar, por ejemplo:

- ¿La compañía otorga oportunidades de desarrollo profesional?
- ¿Cómo describiría un día típico de trabajo?
- ¿Cuál es el estilo gerencial de la empresa?
- ¿Cuáles son las oportunidades de crecimiento?

También es adecuado anticiparse a algunas preguntas de la entrevista, que son más probables que el entrevistador le haga al candidato.

Se debe llevar una copia de la hoja de vida, carta de presentación y cualquier otra información solicitada, en un cartapacio o en un maletín.

Otro punto importante es la presentación personal. Es importante generar confianza a través de la forma de vestir, ya que la apariencia a menudo causa la primera impresión. La persona debe mostrarse limpia y con ropa conservadora y profesional. Además, es importante ser puntual⁴⁴.

6.3.10. Aplicaciones de aprendizaje y de servicio a la comunidad

Los participantes han crecido física, emocional y socialmente, y han desarrollado una serie de competencias durante sus estudios secundarios, que les permiten poner en marcha proyectos que los involucren y también a la comunidad.

Al finalizar el módulo, estarán en capacidad de organizar una feria de proyectos de vida con los compañeros de clase, los orientadores, la familia y miembros de la comunidad.

⁴² "Cómo aplicar a los empleos en internet". *Empleos.com.co*, 2011, <http://www.empleos.com.co/empleos/2011/03/07/como-aplicar-a-los-empleos-en-internet/>. (Consultado en diciembre de 2012).

⁴³ "¿Buscando trabajo?: Tips". *Adecco*, 2012, <http://www.adecco.com.ec/buscando-trabajo/tips/>. (Consultado en diciembre de 2012).

⁴⁴ *Ibid.*

Observarán y analizarán los proyectos de sus compañeros y escucharán todos los comentarios que se hagan sobre el suyo de forma abierta y flexible. Finalmente, escribirá una autocrítica de su proyecto.

La culminación de su proceso de orientación vocacional y la inauguración de su proyecto de vida; por lo tanto, debe ser motivo de celebración y motivación para una vida productiva y gratificante.



TALLERES





Taller 1

Construyo mi destino



Tema:

Una vida con propósito; me esfuerzo en el presente para tener un mejor futuro; pongo al servicio de la humanidad mis talentos, conocimientos y habilidades.



Duración:

60 minutos.



Resultados esperados:

Los participantes podrán responder las siguientes preguntas esenciales al finalizar el taller: ¿Para que nací? ¿Qué significa esforzarme en el presente para tener un mejor futuro? ¿Qué talentos, conocimientos y habilidades tengo o deseo desarrollar para servir a la humanidad?



Materiales:

- Lápices de escribir y marcadores.
- Hojas blancas o de rayas.
- Copia del poema que aparece en el material de apoyo titulado “Eres quien eres por una razón”.

Materiales opcionales:

- Un martillo.
- Un serrucho.
- Un tornillo.
- Un pedazo de lija.
- Un destornillador.

Nota: De no tener estos materiales, es posible dibujarlos o representar de alguna otra manera.



Habilidades previas/ destrezas requeridas:

Conceptos: destino, propósito.



Preparación:

- Leer el módulo 1 de esta guía de aprendizaje.
- Sacar 6 fotocopias del material de apoyo titulado “Asamblea en la carpintería”.
- Sacar 6 fotocopias del poema del material de apoyo titulado “Eres quien eres por una razón” de Russell Keffer.



Resumen de la lección:

- **Dinámica para comenzar: “Dramatización”.** Los participantes dramatizarán una escena en la cual comprenderán que todos tienen un propósito y una función dentro de la humanidad, a pesar de las diferencias individuales que tenemos.
- **Actividad grupal: “Pequeños grupos de discusión”.** Los participantes analizarán un poema de Russell Keffer y responderán a una pregunta realizada por el orientador.
- **Actividad de cierre: “Círculo de reflexión”.** Los participantes reflexionarán y harán un listado de sus talentos, habilidades y conocimientos, que tienen o desean desarrollar para poner al servicio de la humanidad.

Descripción de las actividades del taller:



Dinámica para comenzar (20 MINUTOS):

“Dramatización”

1. El orientador explica a los participantes que van a realizar un taller titulado “Construyendo mi destino” y que, a través de varias actividades, conocerán que todos tenemos un propósito en esta vida.
2. El orientador solicita la participación de 6 voluntarios (de ser posible, es mejor si los elige durante clases anteriores) y les pide que salgan un momento del salón.
3. El orientador comunica al resto de los participantes que deben permanecer en absoluto silencio y que en ese momento van a presenciar una dramatización realizada por sus compañeros, por lo cual necesita darles algunas indicaciones.
4. El orientador sale del salón y le comunica a los participantes lo que van a realizar. Les asigna los papeles, les entrega equipos y le entrega a cada uno, una copia del material de apoyo titulado “Asamblea en la carpintería”, para hacer la dramatización.

Nota: Esto no debe tomar mucho tiempo; por tal razón, se recomienda seleccionar a los participantes en clases anteriores, para evitar realizar este proceso el mismo día del taller.

5. El orientador comunica a los participantes que la obra que estarán observando se llama: “Asamblea en la carpintería”. Acto seguido, anuncia el inicio de la obra, reiterando al grupo que deben prestar atención y guardar silencio.
6. Al finalizar la presentación, el orientador pide a los participantes pensar-emparejar-compartir para reflexionar sobre la obra. Pide que, en dos minutos, todos anoten en sus cuadernos o en una hoja, ideas de respuestas a las si-

guientes tres preguntas. Las respuestas no deben ser oraciones completas:

- ¿A partir de qué surgieron las diferencias entre las herramientas?
 - ¿Qué hizo reflexionar a las herramientas y darse cuenta de su error?
 - ¿Qué enseñanza obtenemos a partir de la dramatización?
7. Al reflexionar por 2 minutos, el orientador le pide al grupo “emparejarse” con un compañero. El orientador repite la primera pregunta y da instrucción para que, en pareja, dialoguen por un minuto sobre la primera pregunta.
 8. Repite la misma dinámica para la segunda y tercera pregunta.
 9. Después de los tres minutos de diálogo en pareja, el orientador pide al grupo que regrese a sus puestos. Pide a 3 voluntarios que compartan la reflexión de ellos y sus compañeros.
 10. El orientador debe cerrar esta parte recalando que todos, a pesar de ser diferentes, tenemos un propósito y una función importante dentro de la humanidad.



Actividad grupal (20 MINUTOS):

“Philip 66”

1. El orientador solicita a los participantes que formen círculos para compartir, de 6 personas.
2. El orientador le entrega a cada grupo una copia de la poesía “Eres quien eres por una razón” de Russell Kefler y una “pieza del diálogo”.
3. Les indica que por 6 minutos lean y analicen el poema en el círculo, pasando la pieza del diálogo para responder la pregunta, “¿Qué me llevo de esta poesía?”.
4. Pasados los 6 minutos, el orientador solicita a un miembro de cada grupo que comparta los comentarios generales de su grupo.

5. El orientador refuerza los comentarios de los participantes y les dice que es deber individual, encontrar el propósito de su vida y encaminar su destino.
6. El orientador les pide a los jóvenes que nuevamente dialoguen en sus círculos para compartir. 7. Esta vez, les pide que, durante 6 minutos, respondan cada uno a esta pregunta: ¿Qué significa esforzarme en el presente para forjar mi futuro/mi destino?
8. Pasados los 6 minutos, cada grupo comunica sus comentarios y el orientador refuerza los mismos. El orientador debe recalcar que las decisiones que tomen o el esfuerzo que realicen, sea grande o pequeño, guiará sus resultados futuros a nivel personal, profesional y social.



Actividad de cierre (10 MINUTOS):

“Círculo de reflexión”

1. El orientador les pide a los adolescentes que regresen cada uno a su puesto.
2. El orientador pide a los participantes que completen, en una hoja, la siguiente frase: “A través de esta actividad he aprendido que...”.
3. Luego, el orientador solicita a los participantes que escriban en la misma hoja: ¿Qué talentos,

conocimientos y habilidades tengo o deseo desarrollar para servir a la humanidad?

4. El orientador solicita a los participantes que sean breves y precisos en sus respuestas.
5. Cuando los participantes hayan finalizado, el orientador solicitará a entre 5 y 10 participantes voluntarios que compartan sus respuestas con el grupo.

Nota: El número de participantes que compartan depende del tiempo disponible.

6. Por último, el orientador agradece a los participantes por su actitud durante el taller y les motiva a realizar un compromiso verdadero consigo mismos, para dar cumplimiento al propósito por el cual fueron creados y a realizar los cambios necesarios para construir su destino.



Referencias:

- <http://hadoc.azc.uam.mx/tecnicas/discusion.html>. (Consultado en marzo de 2013).
- <http://senderosdedios.zonalibre.org/archives/2011/03/poema-eres-quien-eres.html>. (Consultado en marzo de 2013).
- <http://maestrodecorazontalosh.blogspot.com/2011/10/reflexion-asamblea-de-herramientas.html>. (Consultado en marzo de 2013).



MATERIAL DE APOYO

1. Asamblea en la carpintería

PERSONAJES: el carpintero, el martillo, el destornillador, el tornillo, la lija, el serrucho.

Narrador: Cuentan que en la carpintería hubo una vez una extraña asamblea. Fue una reunión de herramientas para arreglar sus diferencias.

El martillo: ¡En la mañana de hoy iniciaremos la asamblea!

Todos: ¡Exigimos tu renuncia, martillo! ¡Porque haces demasiado ruido!

El martillo: Esta bien reconozco que hago mucho ruido, pero si es así... ¡Yo exijo la expulsión del destornillador!

Todos: ¿Por qué?

El martillo: ¡Porque el muy ridículo hace todo desde la superficie! ¡Nunca debe ensuciarse!

El destornillador: Acepto mi culpa... pero de ser así, ¡exijo la expulsión del tornillo! ¡Porque hay que darle muchas vueltas para que cumpla con su trabajo!

Todos: ¡Estamos de acuerdo! ¡Fuera el tornillo!

El tornillo: Acepto que eso es verdad, pero ¡yo quiero exigir la expulsión de la lija! ¡Por ser tan áspera en su trato!

Todos: ¡Estamos de acuerdo!

La lija: ¡Qué se vaya también el metro! ¡Por andar midiendo todo, como si fuera el único perfecto!

Todos: ¡El metro no está, pero le comunicaremos la decisión!

Narrador: En eso entró el carpintero y se fue al banco para iniciar su trabajo. Utilizó el martillo, el destornillador, el papel de lija, el metro (lo traía consigo) y el tornillo. Finalmente, realizó una hermosa silla.

Cuando la carpintería quedó nuevamente sola, la asamblea reanudó la deliberación. Fue entonces cuando tomó la palabra el serrucho, y dijo:

El serrucho: Señores, ha quedado demostrado que tenemos muchos defectos, pero el carpintero trabaja con nuestras cualidades. Eso es lo que nos hace valiosos y nos da un propósito para existir. Así que no pensemos ya en nuestros puntos malos y concentrémonos en la utilidad de nuestros puntos buenos.

Narrador: La asamblea encontró entonces que el martillo era fuerte y contundente, y la garlopa suave y eficaz. Se dieron cuenta de que el tornillo tenía habilidad para unir y dar fuerza; y el papel de lija era especial para afinar situaciones y limar asperezas. Y observaron que el metro era preciso y exacto. Se sintieron entonces un equipo capaz de ayudar a producir muebles de calidad. Se sintieron orgullosos de sus fortalezas, y de poder trabajar juntos. *¿Ocurre lo mismo en los seres humanos?*

2. Poema

Eres quién eres por una razón

Eres quien eres por una razón,
eres parte de un plan minucioso,
eres criatura singular, diseño hermoso,
llamado por Dios hombre o mujer.

Vas tras la búsqueda de una razón,
errores no comete Dios,
te entretejió en el vientre, no eres ilusión.
Eres justo lo que él quería hacer.

A quienes tienes por padres Él eligió,
pese a cómo te sientas por ello,
de acuerdo con Su plan los escogió,
del Maestro llevan su sello.

No fue fácil encarar esa emoción,
Dios lloró al verte sufrir,
lo permitió para formar tu corazón,
para que a su semejanza puedas vivir.

Eres quien eres por una razón,
la vara del Maestro te formó,
eres quien eres, por amor.
La verdad, ¡hay un Dios!

(Russell Kelfer)

Taller 2

Decisiones de la vida



Tema:

Tengo un autoconcepto bien formado, que me permite tomar decisiones con autonomía, con relación a mis estudios y mi vocación.



Duración:

60 minutos.



Resultados esperados:

Los participantes podrán responder las siguientes preguntas esenciales al finalizar el taller: ¿Qué es lo que más admiro de mí? ¿Qué quiero cambiar o mejorar en mi persona o vida? ¿Qué me hace sentir bien y qué me hace sentir mal sobre mí? ¿Cuáles son mis habilidades y características positivas? ¿Qué recuerdos de éxitos o logros me hacen sentir bien sobre mí mismo? ¿Cómo puedo evolucionar mi vida a partir de mis experiencias?



Materiales:

- Bolígrafo y marcadores.
- Afiche de papel de construcción.
- Materiales de trabajo.



Habilidades previas/ destrezas requeridas:

Conceptos: quién soy.



Preparación:

- Leer el módulo 1 de esta guía de aprendizaje.
- Anotar en el tablero las siguientes preguntas para la “Dinámica para comenzar”:
 - ¿Qué les hace sentir felices?
 - ¿Qué es lo que más les gusta hacer en su tiempo libre?
 - ¿Cuáles son las características o habilidades que más aprecian de sí mismos?
- Sacar una fotocopia por participante, o copiar en el tablero los cuadros del material de apoyo titulados: “¿Decisiones en positivo o negativo?” y “Me conozco y aprecio en positivo”.



Resumen de la lección:

- **Dinámica para comenzar: “La entrevista”.** Los participantes se dividen en parejas y se entrevistan, fomentando que se conozcan entre sí y que identifiquen aspectos de su vida que les hace sentir bien.
- **Actividad individual: “Me conozco, acepto, amo y evoluciono”.** Los participantes aprenden sobre las emociones y pensamientos que mejor pueden guiarles a tomar buenas decisiones y generar cambios positivos en sus vidas.
- **Actividad de cierre: “Evoluciono y genero cambios en positivo”.** Ejercicios finales y reflexiones que sirven de herramienta para que los participantes puedan realizar, en casa, ejercicios diarios para fomentar evolución o cambio.

Descripción de las actividades del taller:



Dinámica para comenzar (10 MINUTOS):

“La entrevista”

1. El orientador explica a los participantes: “El día de hoy vamos a conversar acerca de cómo pueden identificar y potenciar pensamientos, emociones y habilidades en su vida, que pueden ayudarles a tomar buenas decisiones”.
2. El orientador les pide a los participantes que se pongan de pie y que elijan o encuentren un compañero para trabajar.
3. Les explica que van a hacer una dinámica que se llama “La entrevista”, y en sus parejas, ambos practicarán ser el “entrevistado” y el “entrevistador”. Les pide decidir, en 10 segundos, quién será el primer entrevistador.
4. El orientador indica al entrevistador que haga al entrevistado las preguntas que aparecen en el tablero, y que el entrevistado tiene dos minutos y medio para responder: ¿Qué les hace sentir felices?, ¿qué es lo que más les gusta hacer en su tiempo libre?, y ¿cuáles son las características o habilidades que más aprecian de sí mismos?
5. Una vez transcurrido el tiempo, el orientador indica que ahora deben cambiar de roles. Se repite la misma instrucción dentro de los nuevos roles.
6. Pasados los dos minutos y medio, el orientador indica que pueden sentarse.
7. Solicita a dos parejas voluntarias que, una a una, pasen al frente del grupo y presenten a su compañero de entrevista, con base en lo conversado.

Nota: Dependiendo del tamaño del grupo, podría considerarse que todas las parejas participen.

8. El orientador finaliza la actividad, reflexionando que cada persona es diferente y que esto incluye nuestros pasatiempos, preferencias, y lo que nos hace felices. Añade que lo más importante es que cada uno reflexione e identifique sobre lo que le hace sentir bien, y que todos seamos respetuosos con otras personas, especialmente cuando hay diferencias en lo que nos gusta.
9. Concluye, indicando que las mejores decisiones de carrera, estudios y vida, son las que tomamos en consideración de nuestras habilidades naturales, de nuestras preferencias e intereses personales y, en general, decidiendo estudiar, trabajar y crear proyectos cuyas actividades, impactos y propósitos nos hagan sentir felices.



Actividad grupal (40 MINUTOS):

“Me conozco, acepto, amo y evoluciono”

1. El orientador inicia la actividad reflexionando: “Tal y como se experimentó en la dinámica anterior, se necesita tomar tiempo para identificar cómo nos sentimos y pensamos acerca de nosotros mismos, de lo que nos hace felices y de lo que nos gusta. Esto nos permite tomar nuestras decisiones con consciencia, a diferencia de elegir lo primero que nos ofrecen, lo que a otras personas les parece bien o, aún peor, con base en el miedo o ansiedad; sencillamente, por no saber qué elegir”.
2. También comenta sobre lo importante de “alinear” lo que pensamos y sentimos, con lo que decidimos, para hacer realmente lo que nos hace feliz. Es decir: decidamos y elijamos hacer solo lo que nos hace sentir bien como personas, siempre respetando a los demás.
3. El orientador resalta, además, que lo que pensamos sobre nosotros mismos, sobre nuestras capacidades, limitaciones y la manera cómo nos valoramos, determina, en gran medida, el tamaño de nuestros éxitos y fracasos. Indis-

tintamente de que por algunos períodos nos sintamos mal o tengamos pensamientos negativos, lo importante es identificar esos pensamientos y emociones para evolucionarlos a su estado positivo.

4. Al hacer esta exposición, el orientador puede utilizar, para complementar, el material de apoyo titulado “¿Decisiones en positivo o negativo?”, en una diapositiva, imprimiéndolo o pidiéndole a los participantes que los copien, para que puedan usarlo como referencia en sus reflexiones individuales en casa.
5. Luego, el orientador entrega a los participantes el material de apoyo titulado “Me conozco y aprecio en positivo”, para iniciar el ejercicio de reflexión individual.
6. El orientador explica que el objetivo del cuadro es ayudarles a conocerse mejor, y a saber aquello que les gusta y que les hace sentir bien. Además, señala que para efectos del taller, lo importante es que llenen algo en todos los cuadrantes, y que si sienten que necesitan más tiempo, pueden llevarse la hoja a casa, para profundizar más en todos los puntos.
7. El orientador comunica que tendrán 10 minutos para la reflexión individual y que él estará disponible en caso de que tengan preguntas.
8. Una vez concluido el tiempo, el orientador reflexiona que: “Siendo conscientes de los pensamientos, actividades, habilidades y hechos que les hacen sentir bien sobre sí mismos y su vida, es importante que, en el día a día, los recuerden y celebren”.
9. Continúa diciéndoles: “Que de esta manera, podrán enfocar su trabajo y energía en lo que es importante para ellos, en lo que les hace bien y no en las situaciones y condiciones pasajeras que les hacen sentir mal”.
10. Concluye, diciendo que: “Si basan sus decisiones de estudios, carrera y vida en lo que les hace sentir bien como personas y en lo que les gusta, estarán creando un día a día agradable”.
11. El orientador anuncia que, a continuación, van a iniciar la segunda parte de la sesión; y

que en este ejercicio, se trata de identificar aquellas cosas que generan pensamientos y emociones negativas sobre sí mismos y la vida, con el objetivo de determinar qué hábitos, situaciones, emociones y pensamientos deben ser evolucionados.

12. El orientador proyecta, discute o distribuye el material de apoyo titulado “Me conozco y evoluciono en positivo”. Los participantes realizan el ejercicio, individualmente, durante 6 minutos.
13. El orientador pide a un máximo de dos o tres participantes, que compartan cómo se sintieron haciendo el ejercicio.
14. Una vez los participantes finalizan, el orientador reflexiona que: “Al hacernos conscientes de lo que no nos hace sentir bien, puede ser provechoso para identificar qué necesitamos evolucionar o cambiar”.
15. Añade que: “Es importante usar ese sentimiento negativo de manera positiva, tal y como una alarma de un reloj despertador, que nos motiva a ponernos de pie y marcar un nuevo día, un nuevo comienzo. Del mismo modo, despertarnos ante las cosas que nos hacen sentir mal, nos permite enfocarnos en lo que nos hace bien y dejar atrás todo pensamiento, palabra y acción que nos genera emociones negativas y no saludables para nosotros, nuestras vidas y comunidades”.
16. Así, sugiere que usen esa lista como un indicativo de lo que consideren sería positivo evolucionar.



Actividad de cierre (10 MINUTOS):

“Evoluciono, genero cambios y decido en positivo”

1. Para abrir la actividad, el orientador plantea a los participantes que las mejores decisiones se toman en un momento y estado, cuando los pensamientos y emociones están en positivo.

2. Invita a reflexionar sobre cuántas veces tomamos decisiones por complacer a otras personas, sin razón importante alguna, en lugar de actuar en atención de nuestras propias habilidades y motivaciones positivas.
3. El orientador les pide a todos que, por un máximo de 2 minutos, escriban en una hoja de papel blanco, dos cosas que piensan que deberían hacer.
4. Luego les pide que, durante 3 minutos, anoten cuál es su motivación real: ¿reglas sociales?, ¿solicitudes de otras personas?, ¿temor?
5. El orientador les pide que lean sus respuestas y escojan aquellas que sientan realmente son importantes y positivas para ellos.
6. Les pide que estas las vuelvan a escribir, ahora poniendo adelante la frase: **“Si realmente quisiera, podría...”** (ejemplo: si realmente quisiera, podría estudiar una hora más en la tarde y cumplir con todas las tareas, para ser un mejor participante).
7. Cierra el ejercicio, señalando que antes de tomar una decisión importante, reflexionen por qué están tomando la decisión y qué emociones o pensamientos le están incentivando, utilizando el material de apoyo titulado “Decisiones en positivo o negativo”, para procurar realmente estar en positivo, antes de avanzar.
8. Reitera el orientador que, como personas, nuestro poder consiste en transformar nuestros pensamientos en experiencias y que por eso, es importantísimo que pensemos bien, para sentirnos bien y decidir en positivo, alejando de nuestra vida todo aquello que nos hace sentir mal y trayendo a nuestro día a día

esos pensamientos, reconocimientos y emociones, que nos hacen sentir felices.

9. Finalmente, les sugiere que cada día, mientras se arreglan, cepillan los dientes o pasan frente a un espejo, se miren a los ojos y digan GRACIAS, por una o varias de las cosas buenas que aprecian sobre sí mismos y en sus vidas (ejemplos: gracias por mi comida, gracias por mi salud, gracias porque soy inteligente, etc.).
10. Así, el orientador cierra el taller, pidiéndole a cada participante que completa la frase: **“Doy gracias por...”**.
11. Concluye, diciéndoles que es fundamental que aprendan a reconocer y apreciar todo lo bueno que tienen y lo maravillosos que son; y que entiendan que su realidad va a ser un reflejo de lo que piensan de ellos mismos, de quienes se permitan ser y de las decisiones que tomen, limitando sus opciones o generando oportunidades.



Referencias:

- Hay, Louise. *Tú puedes sanar tu vida*. Disponible en: <http://leerlibrosonline.net/usted-puede-sanar-su-vida-pdf-louise-hay/>. (Consultado en marzo de 2013).
- http://www.educationworld.com/a_lesson/lesson/lesson085.shtml. (Consultado en marzo de 2013).
- http://www.cengagesites.com/academic/as_sets/sites/4713/Chapter%2015.pdf. (Consultado en marzo de 2013).



MATERIAL DE APOYO

1. ¿Decisiones en positivo o negativo?

Emociones y pensamientos positivos para la toma de decisiones	Emociones y pensamientos negativos para la toma de decisiones
Confianza y fe.	Miedo e inseguridad.
Aceptación y valoración de nosotros mismos y de otras personas.	Rechazo, culpa y abuso de nosotros mismos y/o de otras personas.
Apreciación por la vida, por nosotros mismos y por lo que elegimos.	Rechazo, negación y depresión por la vida, por nosotros mismos, y por lo que hemos elegido.
Amor por nosotros mismos, por otras personas, por lo que hacemos, por la naturaleza, por la vida en general.	Dolor, tristeza, rencor, rabia y odio hacia nosotros mismos u otras personas, por lo que hacemos y por la vida en general.
La verdad.	La mentira.
Pensamientos, ideas y planes positivos.	Pensamientos, ideas y planes negativos.
Propósito e inspiración por lo que queremos hacer.	Apariencias y superficialidades.

2. Me conozco y aprecio en positivo

Reflexiona y completa el cuadro, primero en clases y luego, cada mes, en casa. Reconoce, aprecia y celebra lo bueno que hay en ti y tu vida, **CADA DÍA**.

Me hace sentir bien, PENSAR en:	Me hace sentir bien, HACER:	Lo que más APRECIO de mí como persona incluye:	Mis REGALOS (bendiciones) de la vida incluyen:
• El aprecio de mis amigos. • Las vacaciones... • _____ • _____ • _____ • _____ • _____	• Deporte. • Mi tarea... • _____ • _____ • _____ • _____ • _____	• Mi buen sentido del humor. • Lo fácil que se me hacen las matemáticas. • _____ • _____ • _____ • _____ • _____	• Estoy saludable. • Tengo muchas ganas de hacer cosas. • _____ • _____ • _____ • _____ • _____
Mis HABILIDADES naturales que más aprecio incluyen:	LOGROS que he tenido, incluyen:	Estoy feliz de haber APRENDIDO:	Estoy MEJORANDO como persona:
• Puedo tocar música. • Recuerdo muy fácilmente lo que leo (buena memoria). • _____ • _____ • _____ • _____ • _____	• Haber subido mis calificaciones. • Haber entrado a la banda de la escuela. • _____ • _____ • _____ • _____ • _____	• A resolver mis discusiones sin crear un conflicto. • Cómo escribir mejor. • _____ • _____ • _____ • _____ • _____	• Siendo más responsable con mis estudios. • Pensando de manera más positiva. • _____ • _____ • _____ • _____ • _____

Taller 3

Nadie es una isla



Tema:

Reconocimiento de las influencias externas que inciden sobre la vocación y elección de la carrera. Discernimiento de la vocación, consideración de las influencias positivas y negativas.



Duración:

60 minutos.



Resultados esperados:

Los participantes podrán responder las siguientes preguntas esenciales al finalizar el taller: ¿Cuáles son las influencias externas, positivas y negativas, que inciden sobre mi vocación y la elección de mi carrera? ¿Qué quiero estudiar? ¿A qué me podría dedicar en mi vida profesional?



Materiales:

- Una pelota pequeña (como de tenis).
- Hoja de diagnóstico (material de apoyo al final del taller).



Habilidades previas/ destrezas requeridas:

Conceptos y vocabulario: vocación, factores externos que ejercen influencia sobre la toma de decisiones a nivel profesional.



Preparación:

- Leer el módulo 2 de esta guía de aprendizaje.
- Hacer una fotocopia, por cada participante, del material de apoyo titulado “Diagnóstico”.

Nota: Si no hay posibilidad de imprimirla, el orientador puede dictarle las preguntas a los participantes o copiarlas en el tablero.



Resumen de la lección:

- **Dinámica para comenzar:** “**Cuando sea grande quiero ser**”. Esta dinámica permite que los adolescentes se conecten con lo que desean ser en el futuro de una forma dinámica y lúdica. Además, permite explorar algunos estereotipos asociados a las profesiones e indagar sobre lo que los participantes piensan acerca de las mismas.
- **Actividad grupal:** “**Me influye, no me influye**”. Los adolescentes analizan algunos factores externos que tienen influencia sobre la toma de decisión, con respecto a sus carreras profesionales.
- **Actividad de cierre:** “**Seguramente, serías un buen... porque**”. Los adolescentes se dicen unos a otros sus cualidades y talentos que podrían orientarles a la elección de una vocación.

Descripción de las actividades del taller:



Dinámica para comenzar (15 MINUTOS):

“Cuando sea grande quiero ser”

1. El orientador comunica a los participantes que van a realizar un taller que se llama “Nadie es una isla” y que el objetivo del taller es analizar los factores externos que influyen sobre la toma de decisión de una carrera y una vocación.
2. Les comenta que, a través de varios ejercicios, van a ir conociendo y experimentando de qué se trata este concepto.
3. El orientador les dice a los participantes que, para comenzar, van a hacer un juego que se llama “Cuando sea grande quiero ser”.
4. Les pide que se pongan de pie. Les explica que él va a decir en alto algunas frases que ellos deberán completar. Él va a decir la frase, luego va a lanzarle la pelota a un participante y este deberá completar la frase.
5. El orientador dice la primera frase: “Cuando sea grande quiero ser...”. Luego le lanza la pelota a un participante. El participante debe completar la frase y tirarle de vuelta la pelota al orientador.
6. El orientador repite la primera frase varias veces. Se sugiere que les pregunte a 10 adolescentes diferentes la misma frase inicial.
7. Los participantes no tendrán mucho tiempo para responder, deben decir lo primero que se les venga a la mente.
8. El orientador continúa diciendo las siguientes frases:
 - “Me gustaría ser doctor porque...” (el participante debe responder la frase con lo que se le ocurra).
 - “Sería bueno ser secretaria porque...”
 - “Quisiera ser arquitecta para...”
 - “A mi familia le gustaría que yo fuera...”
 - “Me gustaría ser policía para...”
 - “Sería divertido ser...”

9. El orientador va dando espacios para que los adolescentes contesten.
10. Puede decir la misma frase varias veces y lanzarle la pelota a diferentes jóvenes.



Actividad grupal (30 MINUTOS):

“Me influye, no me influye”

1. El orientador dice a los jóvenes que van a realizar una actividad que se llama “Me influye, no me influye”.
2. Les comenta que el objetivo de esta actividad es detectar qué factores externos de su vida tienen una influencia positiva o negativa sobre la decisión vocacional o elección de la carrera que van a tomar en el futuro.
3. El orientador da su propio ejemplo (lo ideal es que busque un ejemplo real, no ficticio).

Nota: Un posible ejemplo para compartir: “Yo decidí estudiar para ser orientador, porque mi mamá y mi abuela fueron orientadoras, también dos primas y un tío son orientadores. En mi familia hay muchas personas que se dedican a la educación y esto me influyó mucho a la hora de elegir mi carrera profesional”.

4. El orientador le explica a los participantes que ese es un ejemplo de factor externo que tuvo una consecuencia directa sobre él, a la hora de escoger su carrera. Ese es un factor familiar. Otro factor externo podría ser la globalización, o el desarrollo de la tecnología. No serviría de nada que alguien quisiera ser mecanógrafo en esta época. Ya no se usan máquinas de escribir, así que no valdría la pena que alguien estudiara esto hoy en día. Este es otro ejemplo de cómo los factores externos influyen sobre la vocación.
5. El orientador les dice que, seguramente, a ellos también les influyen y les influirán ese tipo de cosas.

6. El orientador explica a los participantes que ahora les va a entregar una hoja de preguntas que deberán llenar de manera individual. Los invita a que lo hagan de manera concentrada y que sean lo más honestos posibles.
7. El orientador les entrega la “Hoja de diagnóstico”.
8. Da la señal de comenzar.
9. El orientador pasea por la sala y ofrece ayuda a los adolescentes que tengan dificultades para completar la hoja.



Actividad de cierre (15 MINUTOS):

“Seguramente, serías un buen... porque”

1. El orientador les explica a los participantes que para cerrar, van a ponerse de pie, detrás de sus sillas y van a ir completando la frase: “Seguramente, serías un buen... porque”.
2. Esta frase se la deberán decir al compañero que tienen a su derecha, uno a uno van pasando. Por ejemplo: “Seguramente, serías un buen orientador, porque eres muy buen alumno y enseñas súper bien”. Otro ejemplo: “Seguramente, serías un buen músico, porque tocas bien el redoblante”.
3. El orientador debe comenzar la ronda diciéndole la frase al primer adolescente.
4. Los adolescentes van diciéndole a los compañeros la frase.
5. Cuando todos hayan terminado, el orientador cierra el taller y agradece a los adolescentes su participación.



 MATERIAL DE APOYO

1. Hoja de diagnóstico

- ¿Sientes que la opinión de tus padres o familiares te influye al pensar en tu carrera vocacional?

Sí_____ No_____

¿De qué manera?

- ¿En tu familia, hay alguna profesión que se ha ejercido comúnmente? Por ejemplo: ¿En tu familia hay muchos médicos, muchos orientadores, muchos constructores, muchos policías, etc.?

Sí_____ No_____

Si respondiste que sí:

¿Cuál es esa profesión común en tu familia? _____

- En los últimos años, el mundo ha cambiado muchísimo. La globalización, la tecnología, el desarrollo económico de Panamá, etc. Todos estos factores hacen que se consideren nuevas profesiones y vocaciones que se ajusten a estas características. ¿Sientes que esto tiene alguna influencia sobre ti y sobre la carrera que quieres escoger en el futuro?

Sí_____ No_____

Si respondiste que sí:

¿De qué manera sientes que te influye?

- La sociedad también influye sobre lo que elegimos como vocación. Por ejemplo: existen algunos mitos sociales, como que las mujeres estudian ciertas carreras y los hombres otras. En general, la sociedad percibe a los que estudian arte como personas bohemias y no tan serios; y a los que estudian medicina, como muy serios. Estos pensamientos no siempre son verdad, son creencias que están arraigadas en las personas, pero no son una norma. Aunque no sean ciertas, nos influyen, es inevitable, vivimos en sociedad y nos afecta lo que los demás piensen sobre nosotros.

¿De qué manera sientes que estos aspectos tienen influencia sobre la elección de tu vocación?

Taller 4

¿A qué me dedico?



Tema:

Reflexión y análisis de algunas profesiones y ocupaciones: su estilo de vida, las tendencias salariales, la cultura de trabajo y las competencias necesarias para desarrollarlas.



Duración:

65 minutos.



Resultados esperados:

Los participantes podrán responder las siguientes preguntas esenciales al finalizar el taller: ¿Qué involucran algunas profesiones? ¿Cómo es el estilo de vida, el salario, el ambiente laboral de algunas profesiones? ¿Cómo percibo algunas profesiones u oficios?



Materiales:

- Hojas blancas o de rayas.
- Lápices de escribir o bolígrafos.
- Bolsita plástica o cartuchito con papelitos para jugar “Charadas”.
- Hoja de trabajo “Biografía de un profesional” (material de apoyo al final del taller).



Habilidades previas/ destrezas requeridas:

Conceptos: conocimiento de las distintas profesiones; ambiente laboral, cultura de trabajo.



Preparación:

- Leer los módulos 1 y 2 de esta guía de aprendizaje.
- Preparar una bolsita o cartuchito con la lista de profesiones y ocupaciones escritas en papelitos para realizar la dinámica “Charadas”. Esta lista aparece en el punto 4 de la “Dinámica para comenzar” (Charadas).
- Imprimir una hoja, por cada 4 adolescentes, del material de apoyo titulado “Biografía de un profesional”, que aparece al final de taller.



Resumen de la lección:

- **Dinámica para comenzar: “Charadas”.** Los adolescentes juegan charadas y representan profesiones y ocupaciones que sus compañeros deben adivinar.
- **Actividad grupal: “Biografía de un profesional”.** Los adolescentes, distribuidos en grupos de 4 participantes, construyen la vida de un profesional. De esta manera, profundizan sobre cómo creen que vive un profesional de un área determinada, luego comparten sus “biografías” con el resto de los adolescentes.

• Actividad de cierre: “Círculo de reflexión”.

Los participantes reflexionan en círculo sobre qué han aprendido durante el taller.

Descripción de las actividades del taller:



Dinámica para comenzar (20 MINUTOS):

“Charadas”

1. El orientador le explica a los adolescentes que van a jugar un juego muy conocido que se llama “Charadas”.
2. El orientador solicita a los adolescentes que se enumeren de 1 a 2. Luego de que todos se han enumerado, el orientador pide a los números 1 que se reúnan con los 1, y a los números 2 que se reúnan con los 2. Se separan en dos grupos.
3. El orientador tiene una bolsa o cartuchito con varios papelitos dentro. En esos papelitos, están escritas diferentes profesiones y ocupaciones que los participantes deberán actuar, sin hablar. Solo podrán utilizar su cuerpo, hacer gestos y emitir sonidos, pero no articular palabras.
4. Algunas profesiones y ocupaciones que sugerimos escribir en los papelitos:
 - Abogado.
 - Actor.
 - Arquitecto.
 - Aseador.
 - Carpintero.
 - Chef (cocinero).
 - Científico.
 - Conductor de bus.
 - Constructor.
 - Dentista.
 - Diseñador de modas.
 - Diseñador gráfico.
 - Doctor.
 - Ebanista.
 - Educador.
 - Electricista.
 - Empresario.
 - Escritor.
 - Ingeniero.
 - Jardinero.
 - Mecánico.
 - Meteorólogo.
 - Músico.
 - Nutricionista.
 - Periodista.
 - Piloto de avión.
 - Pintor.
 - Plomero.
 - Presentador de TV.
 - Psicólogo.
 - Secretario.
 - Técnico de computación.
 - Veterinario.
5. El orientador dirige el juego. Un integrante del primer grupo saca un papelito de la bolsa y actúa lo que dice el papelito. Los integrantes de su grupo deben intentar adivinar qué profesión u ocupación es la que está expresando.
6. Se van turnando integrantes del primer grupo e integrantes del segundo grupo.
7. El grupo que más profesiones adivina, gana. Es importante reforzar que no se puede hablar al actuar, solo se pueden usar sonidos y gestos.
8. El juego termina luego de 20 minutos.



Actividad grupal (30 MINUTOS):

“Biografía de un profesional”

1. El orientador les pide a los participantes que se dividan en grupos de 4 participantes.
2. Les explica que van a realizar una actividad que se llama “Biografía de un profesional” y que el objetivo es que, en grupo, piensen sobre un profesional específico e imaginen cómo es su vida, cuál es su salario, qué cosas le gustan de su trabajo.
3. El orientador reparte a cada grupo el material de apoyo titulado “Biografía de un profesional”.

4. El orientador asigna a cada grupo una profesión u oficio. Puede ser cualquiera de las siguientes: jardinero, abogado, doctor, aseador, carpintero, constructor, ebanista, músico, psicólogo, meteorólogo, dentista, arquitecto, chef, electricista, ingeniero, diseñador de modas, piloto de avión, conductor de bus, secretario, plomero, veterinario, nutricionista, mecánico, pintor, actor, educador, escritor, presentador de TV, periodista, científico, diseñador gráfico, empresario, técnico de computación.
5. El orientador les comunica a los adolescentes que tendrán 15 minutos para crear la “biografía” de su profesional y que deberán hacerlo usando como base la hoja de trabajo que se les ha entregado.
6. Les explica que luego de que hayan creado la “biografía”, deberán compartirla con el resto de sus compañeros.
7. Mientras los adolescentes trabajan, el orientador camina por el salón y apoya los grupos que lo necesiten.
8. Cuando hayan transcurrido los 15 minutos, el orientador pide a los adolescentes que terminen de escribir la “biografía”. Explica que ahora han de compartir el trabajo con el resto de sus compañeros.
9. Dependiendo del tiempo y de la cantidad de grupos, el orientador hace pasar al frente a

cuantos grupos le sea posible. Cada grupo debe contar su “biografía”. El orientador debe abrir un diálogo participativo, con comentarios, preguntas y respuestas, después de cada presentación.

10. La actividad termina cuando los grupos designados hayan concluido su presentación y se haya generado un intercambio de opiniones acerca de las “biografías”.



Actividad de cierre (15 MINUTOS):

“Círculo de reflexión”

1. El orientador le pide a los adolescentes que se sienten cada uno en su puesto. Les explica que, para terminar, van a ir respondiendo, uno por uno, de manera breve y concreta, la pregunta: ¿Qué aprendí con este taller?
2. El orientador comienza la secuencia y dice qué aprendió con el taller. Es importante que sea breve y preciso en lo que dice, para que el resto de los participantes lo imiten.
3. Los participantes van diciendo, uno a uno, qué aprendieron de la experiencia.
4. Cuando todos hayan pasado, el orientador agradece a los adolescentes su participación y pone fin al taller.

 MATERIAL DE APOYO

1. Hoja de trabajo “Biografía de un profesional”

- Profesión u ocupación del personaje.
- Nombre completo.
- Edad.
- Fecha y lugar de nacimiento.
- Describa cómo fue su infancia:
 - ¿Qué cosas le gustaba hacer de niño?
 - ¿Qué cosas no le gustaban?
 - ¿Fue a la escuela?
 - ¿Cómo le iba en la escuela?
 - ¿Cómo era su personalidad?
 - ¿Cómo llegó a convertirse en lo que es hoy día?
 - ¿Cómo decidió estudiar o dedicarse a su profesión u oficio actual? ¿Fue a la universidad?
 - ¿Lo aprendió de alguien?
 - ¿Qué es lo que más le gusta de su profesión u oficio?
 - ¿Qué es lo que menos le gusta de su profesión u oficio?
- Describa un día de trabajo del personaje.
 - ¿Cuánto gana al mes?
 - ¿Dónde vive?
 - ¿Qué hace los fines de semana?
 - ¿Cuáles son las cualidades necesarias para desarrollar su profesión u oficio?
 - ¿Cuáles son las dificultades de su profesión u oficio?
 - ¿Qué le apasiona de su profesión u oficio?

Taller 5

Mi propio diagnóstico



Tema:

Descubrir las aptitudes, actitudes e intereses propios para tomar una decisión vocacional fundamentada en la naturaleza y fortalezas del adolescente.



Duración:

55 minutos.



Resultados esperados:

Los participantes podrán responder las siguientes preguntas esenciales al finalizar el taller: ¿Cuáles son mis mayores intereses? ¿En qué soy bueno? ¿Cuáles son las cosas que más me motivan con respecto a mi elección de carrera? ¿Por qué es importante que mi carrera sea armoniosa con mis intereses, competencias y motivaciones?



Materiales:

- Una pelota.
- Varias hojas blancas.
- Un bolígrafo o lápiz de escribir.



Preparación:

- Leer el módulo 4 de esta guía de aprendizaje.

- Hacer suficientes fotocopias, una copia por pareja, del material de apoyo titulado: “La planificación de carrera: por dónde empezar”.

Nota: Si no es posible hacer fotocopias, tener a mano las preguntas descritas en el material de apoyo; se deben leer las preguntas en voz alta y hacer una autoevaluación individual.



Resumen de la lección:

- **Dinámica para comenzar: “Me gusta, no me gusta”.** Se introduce el tema de la plenitud, en cuanto a la carrera, mediante una dinámica.
- **Actividad grupal: “Conociéndome: mis habilidades, intereses y motivaciones”.** Los participantes hacen un autoanálisis de sus intereses, motivaciones y habilidades, en un ejercicio para exploración de posibles carreras.
- **Actividad de cierre: “¿A dónde voy?”.** Después de la autoevaluación en cuanto a los intereses, competencias y motivaciones propias con relación a la carrera, los participantes comparten sus descubrimientos e ideas de posibles caminos a seguir.

Descripción de las actividades del taller:



Dinámica para comenzar (15 MINUTOS):

Me gusta, no me gusta”

1. El orientador comunica a los participantes que realizarán un taller que se llama “Mi pro-

pio diagnóstico” que trata sobre el autoconocimiento, con relación a las metas de carrera y de vida; sobre buscar un camino vocacional fiel a su naturaleza, sus intereses, motivaciones y fortalezas personales.

2. Para introducir el tema, el orientador le pide a los participantes que se pongan de pie y formen un círculo para la primera actividad: “Me gusta, no me gusta”.
3. El orientador explica que, en la siguiente actividad, se lanzarán la pelota los unos a los otros, siguiendo las indicaciones que él exprese.
4. Explica que la primera ronda será una actuación. El que recibe la pelota actúa, sin moverse de su lugar, y lanza la pelota a un compañero que aún no ha actuado.
5. El orientador indica: “Si te lanzan la pelota, actúa algo que te gusta hacer”.

Nota: El orientador modela, actuando algo que le gusta hacer. Algunos ejemplos: montar bicicleta, nadar, leer, cocinar, dar abrazos. Cuando ha actuado, tira la pelota a otra persona. La persona no puede hablar ni emitir sonidos, debe hacer la mímica con el cuerpo, de lo que le gusta hacer.

6. Cuando varios participantes han tenido su turno, el orientador pide de vuelta la pelota. Da la siguiente indicación: “Ahora, si te tiran la pelota, actúa algo que no te gusta, algo que detestas”.

Nota: En este caso, la persona tampoco puede hablar ni emitir sonido, solo puede expresar lo que no le gusta con el cuerpo. Cuando varios participantes han hecho su gesto, el orientador pide que le tiren de vuelta la pelota.

7. Cuando varios participantes han tenido su turno, el orientador pide de vuelta la pelota y da la siguiente indicación: “Ahora, si te tiran

la pelota, actúa una profesión que te gusta mucho, una carrera o una actividad profesional que te parece interesante”.

Nota: En este caso, la persona tampoco puede hablar ni emitir sonido, solo puede expresar lo que le gusta con el cuerpo. Cuando varios participantes han hecho su mueca, el orientador pide que le tiren de vuelta la pelota.

8. Cuando varios participantes han tenido su turno, el orientador pide de vuelta la pelota y da la última indicación: “Ahora, si te tiran la pelota, actúa una profesión que no te gusta para nada, una carrera o una actividad profesional que no te interesa en absoluto”.

Nota: En este caso, la persona tampoco puede hablar ni emitir sonido, solo puede expresar lo que no le gusta con el cuerpo. Cuando varios participantes han hecho su mueca, el orientador pide que le tiren de vuelta la pelota.

9. Luego, el orientador hace las siguientes preguntas sobre la actividad:
 - ¿Cómo se sintieron haciendo esta dinámica?
 - ¿Por qué creen que es importante saber qué nos gusta y no nos gusta cuando hablamos de la orientación vocacional?
10. El orientador lanza la pelota para que tres adolescentes vayan respondiéndola de manera voluntaria.
11. Después de que hayan respondido, el orientador comenta que: “Es muy importante conectarnos con nosotros mismos, ser conscientes de nuestros intereses, fortalezas y motivaciones, para elegir un camino vocacional, educativo y/o emprendedor”.
12. El orientador agradece a los adolescentes su participación y anuncia que ahora realizarán otro ejercicio.



Actividad grupal (35 MINUTOS):

“Conociéndome: mis habilidades, intereses y motivaciones”

1. El orientador explica a los jóvenes que van a realizar una actividad introspectiva que se llama “Conociéndome: mis habilidades, intereses y motivaciones”.
2. Les pide que formen parejas. Después de que hayan formado sus parejas, el orientador explica: “Les entregaré una serie de preguntas. En pareja, leerán cada pregunta detenidamente. Pueden dialogar sobre la pregunta, pero cada quien debe escribir, en su cuaderno u hojas blancas, sus respuestas a cada pregunta. Las respuestas pueden ser en forma de listas. Deben enumerar cada respuesta y ponerle una palabra clave que titule la respuesta”.
3. Es importante que el orientador circule por el salón, ofreciendo apoyo a quienes lo necesiten. Esta actividad debe tomar 30 minutos.

Nota: Debido a que esta actividad implica reflexión, es posible que demore más tiempo de lo estipulado. Es importante que se retome la actividad en otra sesión, si no es posible terminar en el tiempo.

4. Después de los 30 minutos, el orientador felicita a los adolescentes por tener el coraje de explorarse a ellos mismos y les invita a formar un círculo de reflexión con el resto del grupo.



Actividad de cierre (15 MINUTOS):

“¿A dónde voy?”

1. En un círculo, el orientador reitera la importancia de conocer los intereses, competencias y motivaciones propios para considerar hacia dónde dirigirse con relación a la carrera.
2. El orientador indica que harán una ronda en la que cada participante debe completar la siguiente oración: “He descubierto de mí que _____ y siento que _____ es un posible camino a seguir”.
3. El orientador comienza el proceso y comparte qué es lo que aprendió de sí mismo y qué camino piensa seguir o explorar (ejemplo: “He descubierto de mí que amo la naturaleza y siento que la ingeniería ambiental es un posible camino a seguir”). Es importante que sea breve y preciso en lo que dice, para que el resto de los participantes lo imiten.
4. Los participantes van explicando, uno a uno, qué descubrieron de ellos mismos con el ejercicio y qué dirección vocacional les interesa explorar.
5. Cuando todos hayan pasado, el orientador agradece a los adolescentes su participación y pone fin al taller.



Referencia:

- Hansen, Randall S. “Finding your career passion”. *Quintessential Careers*, disponible en: http://www.quintcareers.com/finding_career_passion.html. (Consultado en marzo de 2013).

 MATERIAL DE APOYO

La planificación de carrera: por dónde empezar

- 1. Acerca de los intereses.** ¿Qué es lo que realmente te gusta hacer cuando estás en la escuela, cuando estás en casa, en tu tiempo libre? ¿Cuál es tu pasión?
 - Trata de anotar 3-5 actividades que realmente disfrutas.
- 2. Acerca de las habilidades que te nacen naturalmente.** ¿Cuáles son las habilidades que te nacen sin mucho pensamiento ni esfuerzo?
 - Por ejemplo: ¿Eres un genio de las matemáticas, puedes fácilmente sumar y restar números grandes mentalmente? ¿Puedes escuchar una lengua o acento extranjero e inmediatamente ser capaz de replicar las inflexiones? Anota 3-5 de estas habilidades.
- 3. Acerca de tus clases y materias favoritas.** A través de tus años escolares, ¿cuáles han sido las materias –o temas específicos– que más has disfrutado y que te han inspirado a aprender más? Haz una lista de ellas.
 - Estas no tienen que ser las clases en las que has recibido las mejores calificaciones, sino que participas activamente, ya que te encanta el material del curso.
- 4. Acerca de tus trabajos y carreras ideales.** Si pudieras hacer cualquier trabajo en tu vida, ¿qué elegirías?
 - La clave es hacer caso omiso de cualquier obstáculo y simplemente elegir carreras muy interesantes. Así, por ejemplo, incluso si siempre has querido ser piloto, pero no eres elegible debido a razones de salud, ponlo de todas maneras en tu lista. Escribe por lo menos 5 carreras que piensas que te gustarían.
- 5. Las influencias y presiones externas sobre lo que otros piensan que debería ser tu carrera.** A veces pensamos que queremos una carrera en un campo profesional determinado, simplemente porque se nos ha dicho tantas veces que somos perfectos para ello (aunque no nos guste la idea del todo).
 - Trata de separar los verdaderos intereses de aquellos que han sido influenciados por los demás, o los que estás llevando a cabo por ganas de complacer a alguien más.
- 6. Acerca de los valores que más apreciamos.** ¿Cuáles son los valores que más aprecias y que guían cómo vives tu vida?
 - Por lo general, estos son los más influenciados por tu crianza y educación, los valores de tu familia y creencias religiosas. Esta pregunta es fundamental, ya que nunca te sentirás feliz o satisfecho en una carrera con la cual no compartes valores. Haz una lista de esos valores.

- 7. Sobre el mejor ambiente de trabajo para tu personalidad.** ¿Qué tipo de ambiente de trabajo te quedaría mejor: el ritmo rápido, siempre cambiante, o lo predecible de ritmo lento?
- Como aún eres participante, puedes pensar en los distintos estilos de enseñanza que has experimentado en tus estudios, para ver si prefieres algún estilo sobre los demás.
- 8. Una revisión de tus experiencias de servicio comunitario.** ¿Qué tipos de trabajo voluntario has hecho o te gustaría hacer? Haz una lista.
- Piensa en los tipos de organizaciones, tipos de poblaciones, o el tipo de servicio que brindaste o te gustaría brindar.
- 9. Sobre el examen de las futuras carreras de tus amigos.** Haz una lista de las carreras que tus amigos más cercanos quisieran seguir. ¿Ves algo que trata de copiar lo que hacen tus amigos, sino más bien, porque las amistades y vínculos se forman en torno a intereses comunes, por lo cual un análisis de sus planes puede proporcionarte ideas sobre tus intereses.
- 10. Acerca de las cosas que haces actualmente para ayudar a los demás.** Cuando tus amigos o familiares te piden ayuda, ¿qué tipo de ayuda te piden?, ¿qué tipo de ayuda te gustaría que te pidieran? Puedes completar la siguiente oración: “Gente que conozco me pide ayuda con...”
- Haz una lista.
- 11. Acerca de los objetivos en la vida que deseas alcanzar.** ¿Cuáles son algunas de las grandes metas que deseas lograr en la vida?
- ¿Quieres salvar vidas? ¿Ganar un montón de dinero? ¿Ser una estrella de cine? ¿Vivir en una casa grande? ¿Salvar el planeta? ¿Ser presidente? Piensa en grande, y piensa en las metas que significan más para ti en este momento. (Esta respuesta, probablemente, cambiará durante tu vida).
 - ¿Qué tipo de carreras pueden ayudarte a lograr estas metas? Escribe las respuestas de tus metas y posibles carreras.
- 12.** Por último, revisa todas tus respuestas a ver si puedes encontrar un par de temas que se repiten, patrones, o “hilos conductores”. No te apresures en este proceso. Contempla. Haz una lista final de posibles trabajos y trayectorias profesionales.

Consideración final

Todo el mundo merece la oportunidad de vivir una vida de plenitud y pasión. Mira profundamente en tu interior y elimina todos los obstáculos (reales y percibidos), y estarás en tu camino para encontrar tu pasión de carrera, logrando el éxito vocacional, y una vida plena.

Taller 6

Las destrezas transferibles



Tema:

Cuáles son, cuáles poseo y cómo las desarrollo.



Preparación:

Leer el módulo 5 de esta guía de aprendizaje.



Duración:

45 minutos.



Resultados esperados:

Los participantes podrán responder las siguientes preguntas esenciales al finalizar el taller: ¿Cuáles son las destrezas transferibles? ¿Por qué son importantes estas destrezas? ¿Cuáles son algunas destrezas transferibles que yo tengo? ¿Cómo puedo desarrollar estas destrezas cada vez más?



Materiales:

- Una copia por participante del material de apoyo titulado “Listado de destrezas transferibles”.
- Seis copias del material de apoyo titulado “Competencias para el trabajo”.
- Lápices de escribir.



Habilidades previas/destrezas requeridas:

Conceptos: destrezas transferibles, habilidades blandas, globalización, empleabilidad.



Resumen de la lección:

- **Dinámica para comenzar: “Recorrido de destrezas”.** El orientador divide al grupo en “viajeros” y “caseros”. Entrega a cada participante el listado de destrezas transferibles, para que los adolescentes puedan pasar de compañero en compañero para entrevistarse y determinar qué actividades del listado han realizado.
- **Actividad grupal: “Ya soy competente”.** En círculos para compartir, los adolescentes discuten y determinan cuáles de las actividades marcadas en el listado de destrezas transferibles, que demuestran algunas de las competencias para el trabajo.
- **Actividad de cierre: “Círculo de compromisos”.** Los participantes escriben en su cuaderno qué actividades se proponen realizar en la próxima semana y mes. Luego comparten en un círculo lo aprendido durante el taller y a qué se comprometen.

Descripción de las actividades del taller:



Dinámica para comenzar (20 MINUTOS):

“Listado de destrezas transferibles”

1. El orientador explica a los participantes que: “Hay algunas capacidades comunes que toda persona que está en el mundo laboral debe

poseer, pues responden a las demandas de la sociedad y son fundamentalmente orientadas a las características personales. Estas son denominadas las destrezas transferibles, debido a su valoración en cualquier ámbito. Algunos ejemplos son la comunicación, el trabajo en equipo, la administración del tiempo, la habilidad de solucionar problemas, la organización, la capacidad de aprendizaje, el cómputo, la capacidad de escuchar, la creatividad y el liderazgo⁴⁵.

2. El orientador explica qué es una destreza transferible y da ejemplos.

Nota: Algunos posibles ejemplos son: el trabajo en equipo, la comunicación de ideas, las ganas de aprender, la capacidad de motivar, etc.

3. Luego el orientador hace la pregunta: “¿De qué manera piensan que estas destrezas serían «transferibles» al trabajo?”
4. Le pide a los participantes “pensar-emparejar-compartir”. Primero les da un minuto para pensar, independientemente, en formas concretas en las que estas destrezas podrían ayudarles en el trabajo.
5. Después del pensamiento independiente, les pide “emparejar” con un compañero y conversar sobre sus reflexiones.
6. Por último, el orientador le pide a 3 participantes “compartir” con el grupo de qué manera las destrezas mencionadas podrían “transferir” o ayudarles en el trabajo.
7. El orientador entrega una copia del “Listado destrezas transferibles” a cada participante.
8. Pide a los participantes que formen parejas, y decidan quién será el “viajero” y quién será el “casero”.
9. El orientador explica que el “casero” debe quedarse sentado durante la dinámica. El “viajero” cambia de pareja cada 30 segundos.

10. En cada diferente “viaje” o pareja, se entrevistarán el uno al otro para determinar cuáles de las actividades han realizado en sus vidas.
11. Explica que se harán las 30 preguntas del listado, una pregunta por “viaje”, y deben tratar de entrevistarse con todos sus compañeros.
12. Cuando el orientador da la señal, los participantes toman turnos, pidiéndole a su pareja que marque con un gancho en su propio listado, si ha realizado alguna vez la actividad. Tienen 30 segundos para marcar el primer punto de su propio listado.
13. Al cabo de 30 segundos, el orientador da la señal, y el “viajero” de cada pareja, se traslada con su listado hacia el siguiente “casero”.
14. Los participantes toman turnos, pidiéndole a su nueva pareja que autorreflexione si alguna vez ha realizado la actividad en cuestión.
15. Al cabo de 30 segundos, se repite nuevamente la misma dinámica. Esta dinámica continúa hasta que todos los “viajeros” hayan visitado a todos los “caseros”.
16. Al final de la dinámica, cada participante debe tener su listado completo.
17. El orientador le pide a los participantes que revisen su listado completo de manera individual.



Actividad grupal (15 MINUTOS):

“Ya soy competente”

1. El orientador pide a los participantes que se dividan en círculos de 5 personas, formando círculos con sus sillas o en el piso.
2. Una vez formados los círculos, el orientador entrega a cada grupo una segunda lista, “Competencias para el trabajo”.
3. Le pide a los adolescentes que, juntos, lean la lista de competencias.
4. Luego le pide a los adolescentes que hagan reflexión sobre cómo ambos listados están relacionados.

⁴⁵ Goodwin, K. “Top 10 transferable skills”. Career Studies GLC20, 2012, disponible en: <http://www.careernotes.ca/employability/top-10-employability-skills/>. (Consultado en diciembre de 2012).

5. Le pide a los adolescentes que por cada competencia para el trabajo, marquen, en la columna de al lado, los números de actividades del primer listado que reflejan dicha competencia para el trabajo.
6. Cuando han terminado, el orientador pide que conversen sobre cómo estas competencias pueden ser transferidas, o cómo ayudarían, en un trabajo. Por ejemplo: “Hacer compras utilizando una lista”, significa que pueden seguir instrucciones y atenerse a un presupuesto.
7. Cuando todos han compartido, el orientador pide a los participantes que regresen a sus puestos.
3. Luego, les pide que describan tres cosas:
 - ¿Qué harán? • ¿Cuándo?
 - ¿Cómo sabrán que lo han logrado?
4. Cuando todos han escrito en sus cuadernos, el orientador pide que formen un gran círculo (sentados en el piso o en sillas).
5. Con la pieza del diálogo en mano, el orientador pregunta, “¿Qué han aprendido de ustedes mismos y de sus destrezas transferibles durante este taller y a qué se han comprometido?”

Nota: Si tiene tiempo limitado, el orientador puede pedir que compartan solo 3-5 participantes.



Actividad de cierre (15 MINUTOS):

“Círculo de compromisos”

1. El orientador pide a los adolescentes que nuevamente revisen la lista de competencias y el listado de destrezas transferibles.
2. El orientador le pide a los participantes que, en sus cuadernos o una hoja de papel, escriban qué actividades se proponen realizar en la próxima semana y en el próximo mes.
6. El orientador comienza el proceso y comparte qué es lo que aprendió de sí mismo y qué actividad se propone realizar (ejemplo: “He descubierto de mí que soy muy bueno para terminar las cosas dentro de un tiempo determinado y me he comprometido a hacerle un favor a mi abuela esta tarde, sin que me lo pida”). Es importante que sea breve y preciso en lo que dice, para que el resto de los participantes lo imiten.
7. Cuando todos han compartido, el orientador agradece a los adolescentes su participación y pone fin al taller.



MATERIAL DE APOYO

1. Lista de control de habilidades transferibles

Coloque un gancho al lado de las actividades que ha realizado de la manera descrita.

No.	¿Alguna vez...?	✓
1	¿Has estado a tiempo para la escuela todos los días durante al menos una semana?	
2	¿Has ayudado a mover objetos grandes?	
3	¿Has cuidado un niño por un día o por la noche?	
4	¿Has creado algo que puedas usar?	
5	¿Has mejorado en algún deporte?	
6	¿Has asistido a un club o grupo con regularidad?	
7	¿Has cuidado a algún familiar enfermo?	
8	¿Has cocinado una comida?	
9	¿Has reparado algo?	
10	¿Has ahorrado para comprarte algo?	
11	¿Has limpiado algún espacio?	
12	¿Has ayudado a alguien con una tarea?	
13	¿Has terminado algo dentro de un tiempo determinado?	
14	¿Has creado un regalo para alguien?	
15	¿Has hecho un favor sin que te lo pidiesen?	
16	¿Has trabajado con un grupo de personas?	
17	¿Has hecho compras utilizando una lista?	
18	¿Te has leído un libro entero?	
19	¿Le has admitido a alguien que tenías miedo?	
20	¿Has terminado un dibujo/obra de arte?	
21	¿Te has ofrecido para ayudar en un evento?	
22	¿Has sido un “pañito de lágrimas” o has escuchado los problemas de alguien atentamente?	
23	¿Has defendido a alguien que molestaban?	
24	¿Has participado en algo de la escuela, aparte de las clases?	
25	¿Has usado algo prestado y lo has devuelto?	
26	¿Le has arreglado el cabello/el maquillaje/las uñas a alguien?	
27	¿Has montado bicicleta?	
28	¿Has terminado un trimestre con 100% de asistencia?	
29	¿Has actuado en escenario o cantado frente a un público?	
30	¿Le has advertido a alguien de un peligro?	

2. Competencias de trabajo

Luego de llenar la “Lista de control de habilidades transferibles”, determine cuáles de esas actividades se ven reflejadas en alguna de las siguientes competencias de trabajo. Marque el/los números de estas actividades en la columna correspondiente.

No.	¿Dónde has demostrado estas competencias de trabajo?	Actividad número(s)
1	Puntualidad	
2	Confiabilidad	
3	Honestidad	
4	Trabajo en equipo	
5	Comunicación	
6	Uso de la Iniciativa	
7	Alfabetización	
8	Habilidad para los números	
9	Tecnología de la información y comunicación (TIC)	
10	Habilidades para escuchar	
11	Confianza	
12	Motivación	
13	Manejo del dinero	
14	Investigación	
15	Lealtad	
16	Confianza	
17	Ética de trabajo	
18	Voluntad de aprender	
19	Capacidad para trabajar con poca o ninguna supervisión	
20	Flexibilidad/adaptabilidad	
21	Liderazgo/gestión	
22	Planificación/organización	
23	Sensibilidad multicultural/conciencia	

Taller 7

Emprendo en mi vida



Tema:

El emprendimiento como una alternativa de vida.



Duración:

60 minutos.



Resultados esperados:

Los participantes podrán responder las siguientes preguntas esenciales al finalizar el taller: ¿Qué es emprendimiento? ¿Quién es un emprendedor? ¿Cómo identificar oportunidades de emprendimiento en mi comunidad? También tendrán noción de los siguientes conceptos básicos: los problemas como oportunidades de negocio; el fracaso como un paso hacia el éxito, no algo de qué avergonzarse.



Materiales:

- Hojas blancas o de rayas.
- Papel periódico (opcional).
- Lápices de escribir y bolígrafos.
- Tablero y tizas.



Habilidades previas/ destrezas requeridas:

- Habilidades de facilitación de conversaciones grupales.

- Conocimiento sobre cómo dar retroalimentación efectiva.
- Conceptos y vocabulario listado en el material de apoyo titulado “Rodeado de emprendedores”.



Preparación:

- Leer el módulo 5 de esta guía de aprendizaje.
- Prepararse para moderar una conversación grupal.
- Copiar en el tablero las definiciones de “emprendimiento” y “emprendedor” incluidas en el material de apoyo de este taller.
- Copiar en el tablero (o sacar una copia por grupo, para 10 grupos de 3-5 personas) de las frases acerca del fracaso, del material de apoyo titulado “¡Falla seguido y falla rápido!”.



Resumen de la lección:

- **Dinámica para comenzar: “El clip”** El orientador dirige una actividad para introducir el tema de la creatividad, como elemento esencial del emprendimiento.
- **Actividad individual y grupal:**
 - **“¡Rodeado de emprendedores!”**. El orientador presenta algunas definiciones de “emprendimiento” y “emprendedor” y conduce una actividad para que los participantes identifiquen emprendedores que conocen en su comunidad y/o han existido en la historia.
 - **“Falla seguido y falla rápido”**. Los participantes discuten, en grupo, algunas frases relacionadas con la idea de fallar como un paso hacia

el éxito y participan en una actividad práctica que demuestra esta idea.

- **“De problema a oportunidad”.** El orientador guía a los participantes en una actividad para identificar problemas en su comunidad y cómo estos se pueden ver como oportunidades de negocio.
- **Actividad de cierre: “En una frase”.** Los participantes reflexionan, en círculo, sobre qué han aprendido durante el taller, utilizando una frase corta.

Descripción de las actividades del taller:



Dinámica para comenzar (5 MINUTOS):

“El clip”

1. El orientador explica a los participantes que van a realizar un taller sobre emprendimiento y que, a través de varias dinámicas, van a explorar qué significa este concepto, algunas características esenciales y cómo lo pueden integrar en su vida.
2. El orientador explica a los participantes que una de las características principales del emprendimiento es la creatividad y que lo primero que van a hacer en el taller es ejercitar ese músculo de la creatividad, para despertarlo.
3. El orientador solicita a los participantes que saquen un papel y algo con qué escribir.
4. Una vez los participantes estén listos, el orientador explica la dinámica, que consiste en que los participantes, en 1 minuto, escriban todos los usos que se le ocurran para un clip de papel. No hay respuesta buena o mala.
¡Sean creativos!



5. Al concluir un minuto, el orientador pide a los participantes que paren de escribir y cuenten la cantidad de ideas que pensaron. Luego el orientador dice:
 - Alcen la mano los que anotaron más de 16 ideas. Ya la pueden bajar.
 - Ahora alcen la mano los que anotaron entre 12 a 16 ideas. Ya la pueden bajar.
 - Por último, los que anotaron entre 4 y 8 ideas.
6. El orientador explica que: “A la mayoría de las personas se les ocurre entre 4 y 8 ideas, pero que aquellas personas que emprenden, practican la creatividad y ven el mundo de una manera distinta. ¡Se les ocurren muchas ideas! Estas son las personas que traen cambios positivos al mundo. Pero no se preocupen si no se les ocurrieron muchas ideas, practicando se puede desarrollar la habilidad de la creatividad”.
7. Para finalizar la actividad, el orientador da 30 segundos para que los participantes compartan con su compañero de al lado, las ideas que anotaron e identifiquen una que les parezca original.
8. El orientador concluye la actividad.



Actividad individual y grupal (45 MINUTOS):

• “¡Rodeado de emprendedores!” (10 MINUTOS):

1. El orientador dirige la atención de los participantes hacia las definiciones de “emprendimiento” y “emprendedor” copiadas en el tablero y solicita que las comenten en grupos de 3 personas. Los participantes tienen 2 minutos para discutir qué entienden de las definiciones.
2. Al concluir el tiempo, el orientador abre la discusión al grupo, preguntando qué entendieron de las definiciones: ¿Qué es emprendimiento?, ¿quién es un emprendedor? Discutir por 3 minutos, aproximadamente.
3. Una vez los conceptos estén claros, la actividad continúa y el orientador pide a los grupos que,

por los siguientes 3 minutos, piensen y anoten en una hoja de papel algunos emprendedores que conocen en su comunidad, el mundo o en la historia. Algunos ejemplos, para ayudar al grupo a empezar, son:

- Tomás Alba Edison, quién inventó y comercializó la bombilla eléctrica.
- Steve Jobs, quien inició trabajando en su garage y fundó Apple, la compañía que vende el iPod y el iPhone.
- Manuel Melo, panameño que fundó varias compañías; entre ellas, la de pollos Melo que se venden en todo Panamá.
- El dueño de la tienda de la esquina que arrancó su propio negocio.
- El joven que estudió y trabajó, y se aventuró a estudiar una carrera en el extranjero.
- Y como ellos hay muchos más que han tomado riesgos, tenido iniciativa, creatividad y persistencia para empezar un negocio y superarse.

4. El orientador indica cuando el tiempo ha terminado y solicita que 2 grupos compartan sus respuestas con el resto, en voz alta.

5. El orientador concluye que tenemos en la historia y cerca de nosotros modelos de gente emprendedora, de quienes podemos aprender. El orientador anima a los participantes a que investiguen y/o hablen con las personas a su alcance sobre su experiencia de emprendedores.

• “Falla seguido y falla rápido” (20 MINUTOS):

1. El orientador resume los conceptos que se han visto hasta el momento en el taller (creatividad como elemento esencial del emprendimiento, qué es emprendimiento y quién es emprendedor) e introduce un nuevo tema sobre el emprendimiento: “Fallar como clave hacia el éxito”. Este es quizá uno de los aprendizajes más importantes del taller.

2. El orientador dirige la atención del grupo a las frases, relacionadas con el fracaso, copiadas en

el tablero (o distribuye fotocopias de las frases: material de apoyo titulado “¡Falla seguido y falla rápido!”) y pide a los participantes que, en grupos de 3 a 5 personas, discutan qué entienden y qué les llama la atención de las frases. Cada grupo debe designar una persona que tome nota de las conclusiones del grupo. Tienen 5 minutos para discutir.

3. Al concluir el tiempo, el orientador solicita a 2 grupos que, de forma voluntaria, hablen sobre lo que discutieron y las conclusiones que anotaron. Deja la discusión seguir por 5 minutos, aproximadamente.

4. El orientador explica al grupo que el siguiente paso de la dinámica es poner en práctica el concepto de “Falla seguido y falla rápido”. Para ello, trabajarán en grupos de 5 personas. Cada grupo recibirá una hoja de papel (opcional: repartir una hoja de papel periódico) y deberá designar a un observador.

5. Una vez que todos los equipos tengan su papel, el orientador explica la dinámica. El objetivo es trabajar en equipo para construir un barquito de papel, varias veces, en un período de 5 minutos.

- Cuatro de los miembros serán el equipo constructor y el quinto será el observador.

- Los constructores del barquito deberán trabajar con una mano detrás de la espalda y utilizar solamente una mano libre para trabajar.

- El observador deberá tomar nota de lo que sucede en el proceso de construcción y cuántas veces en los 5 minutos logran construir el barco.

- En conclusión, el equipo de constructores debe armar el barco y cuando lo logra, usar ambas manos para desarmarlo y lo intenta de nuevo.

6. Luego de 5 minutos, el orientador detiene la actividad e inicia la discusión participativa, asegurándose de que cada uno de los grupos aporte a la discusión. Preguntas sugeridas:

- ¿Qué sucedió en los equipos?
 - ¿Cuántos equipos lograron armar el barco 3 veces o más?
 - ¿Lograron disminuir el tiempo en cada intento? ¿Cómo?
 - ¿Qué conclusiones se llevan?
7. El orientador concluye la actividad compartiendo el mensaje de que: “Fallar es un paso clave para el éxito, porque más aprendemos de cuando fallamos que de otras experiencias. El punto clave está en reflexionar en por qué fallamos y volverlo a intentar de una mejor manera. Nuestra sociedad a veces mira mal a los que fallan y es algo que hay que cambiar. No tengan miedo de equivocarse. Es importante arriesgarse e intentar las cosas para aprender”.

• **“De problema a oportunidad”**
(15 MINUTOS):

1. El orientador hace enlace de transición entre temas, explicando al grupo dónde están en la discusión y hacia dónde van. Explica: “Ya sabemos qué es emprendimiento, quiénes son emprendedores; sabemos que la creatividad y perder el miedo a fallar son elementos clave de emprender; ahora falta aplicar todo esto a una idea. ¿Dónde encontramos ideas? Pues vamos a practicar”.
2. El orientador solicita a los participantes trabajar en grupos de 3 (o 5 personas según el tamaño de grupo) y anotar en un papel los problemas más graves que observan en su comunidad o el país. Si alguna vez se han dicho: “¡Ojalá existiera X solución para esto!”, y anotarlo en su papel. Debe designarse a un miembro del equipo para que anote las respuestas. Tienen 5 minutos para trabajar.
3. A los 5 minutos, el orientador detiene la actividad y da una nueva instrucción. Ahora los participantes deberán escoger 1 o 2 problemas de la lista y pensar en servicios o productos que pudiesen solucionar el problema que escogieron. ¡Es hora de identificar oportunidades de negocio!

4. Cuando han transcurrido 5 minutos, el orientador inicia la discusión con el grupo completo y solicita equipos que quieran compartir sus ejemplos de oportunidades de negocio.
5. El orientador cierra la actividad, compartiendo la conclusión de que las oportunidades de negocio para emprender están a nuestro alcance en los problemas que vemos a nuestro alrededor. Solamente es cuestión de ver los problemas como oportunidades y buscar una solución que se pueda vender.



Actividad de cierre
(5 MINUTOS):

“En una frase”

1. El orientador le pide a los adolescentes que se sienten cada uno en su puesto. Les explica que, para terminar, van a ir respondiendo, uno a uno, con una frase corta, la pregunta ¿Qué aprendí con este taller?
2. El orientador explica que espera que hayan aprendido muchas cosas, pero que los invita a seleccionar el concepto más, más importante que se llevan consigo.
3. El orientador comienza la secuencia y dice qué aprendió con el taller. Es importante que escoja una frase corta que encapsule un concepto importante del taller (ejemplo: “Perder el miedo a fallar”), para que el resto de los participantes lo imiten.
4. Los participantes van diciendo, uno a uno, qué aprendieron de la experiencia en una frase corta.
5. Cuando todos hayan pasado, el orientador agradece a los adolescentes su participación y pone fin al taller.

Nota: Este es un ejercicio para practicar expresarse de manera concisa.



Referencias:

- Programa de Emprendimiento en la Región Bogotá-Cundinamarca. *El docente como promotor y formador del emprendimiento: Guía básica*. Cámara de Comercio de Bogotá, 2009, disponible en <http://www.empresario.com.co/recursos/be/portalninos/contenido/doc1eldocenteco> mopromotoryformadordel emprendimiento.pdf. (Consultado en abril de 2013).
- Organización Internacional del Trabajo. *Manual jóvenes emprendedores inician su negocio*. Primera edición, 2010,
- Proyecto Jóvenes Emprendedoras. *Manual para la educación emprendedora*. Panamá 2010, disponible en: <http://idiepanama.org/wp-content/blogs.dir/docfiles/guia-de-participantes.pdf>. (Consultado en abril de 2013).



 MATERIAL DE APOYO

1. ¡Rodeado de emprendedores!

¿Qué es emprendimiento?

Emprendimiento es una manera de ser, de sentir, de vivir, que conduce a las personas a dedicar tiempo, esfuerzo y recursos a desarrollar una iniciativa o proyecto empresarial.

¿Quién es un emprendedor?

- El emprendedor es la persona que quiere trabajar para sí mismo, autoemplearse o crear su negocio y se pone en el camino de “haz realidad tu idea, genera tu propio negocio”. Para triunfar como emprendedor, debes estar decidido, tener voluntad de hacer las cosas y vencer los obstáculos que se te presentan.
- Es una persona que toma riesgos, tiene iniciativa y creatividad para que las cosas sucedan y no solamente ser espectador de las cosas que pasan.

2. ¡Falla seguido y falla rápido!

El fracaso derrota a los perdedores e inspira a los ganadores.

Robert T. Kiyosaki

Falla seguido y falla rápido. Aprendiendo del fracaso se aumenta la posibilidad del éxito.

IDEO

Yo no he fallado, solamente he encontrado 10,000 maneras que no funcionan.

Thomas Edison

Para tener éxito, tu deseo de éxito debe ser mayor que tu miedo al fracaso.

Bill Crosby

El éxito no es definitivo, el fracaso no es fatal: es el coraje para continuar lo que cuenta.

Winston Churchill

El fracaso es éxito, si aprendemos de él.

Malcolm Forbes

Taller 8

Panorama educativo y laboral



Tema:

Diversas fuentes de información sobre demanda, oportunidades y becas de apoyo para estudios técnicos y universitarios.



Duración:

65 minutos.



Resultados esperados:

Los participantes podrán responder las siguientes preguntas esenciales al finalizar el taller: ¿Cuáles son las diferentes fuentes de información a mi alcance para la búsqueda de empleo? ¿Cómo puedo utilizar estas fuentes de manera práctica?



Materiales:

- Hojas blancas o de rayas.
- Lápices de escribir y bolígrafos.
- Tablero y tizas.
- Secciones de distintos periódicos.
- Fotocopias de los distintos materiales de apoyo, incluidos al final del taller.



Habilidades previas/ destrezas requeridas:

Habilidades de facilitación de conversaciones grupales; conceptos y vocabulario utilizado en el taller.



Preparación:

- Leer el módulo 5 de esta guía de aprendizaje.
- Prepararse para moderar una conversación grupal.
- Copiar en el tablero el material de apoyo 1, para la actividad “Demanda y oportunidades de estudio”.
- Sacar fotocopias a la lista de “Sectores económicos” y “Listado de carreras” (material de apoyo 2 y 3). Se necesita 1 copia por cada grupo de 5 personas.
- Conseguir secciones de periódicos como La Prensa, El Panamá América y La Estrella (o cualquier otro que no contenga imágenes inapropiadas para jóvenes), que contengan noticias sobre la economía y proyectos del país.
- Copiar en el tablero las siguientes tres preguntas de la actividad “Hoy por hoy”:
 - ¿Cuáles son los proyectos de país para los próximos años?
 - ¿En qué sectores económicos se desarrollarán estos proyectos?
 - ¿Qué carreras hablan los periódicos que se necesitarán? Si no se mencionan, ¿qué carreras crees tú que se necesitarán durante y después del desarrollo de estos proyectos?
- Copiar en el tablero las siguientes fuentes de becas de la actividad “Becas y más becas”:
- Becas y préstamos del gobierno de tu país: IFARHU, SENACYT.
- Convenios y apoyos a través de las universidades o asociaciones de universidades.
- Embajadas del país donde quieres estudiar si es en el extranjero. Ejemplo: si quieres estudiar en España, investigar apoyo que ofrece la Embajada de España.

- Ayudas sociales y préstamos de la universidad extranjera o gobierno del país al que te diriges.
- Ayudas de fundaciones, ONG e instituciones no gubernamentales.
- Directorios de becas en Internet.
- Sacar fotocopias de la información sobre becas incluida en el material de apoyo 4 y 5.



Resumen de la lección:

- **Dinámica para comenzar: “Demanda y oportunidades de estudio”.** El orientador conduce una sesión de lluvia de ideas, para que los participantes identifiquen los sectores económicos activos a nivel de país y comunidad y piensen en las carreras relacionadas para atender los distintos sectores.
- **Actividad individual y grupal:**
 - **“Hoy por hoy”.** Los participantes trabajan en grupo para analizar noticias de periódicos actuales y aprender a identificar las tendencias sobre la demanda actual y a futuro del país.
 - **“Becas y más becas”.** Los participantes trabajan en grupo para leer sobre distintas oportunidades de becas publicadas en Internet y comparten sus hallazgos con el grupo.
- **Actividad de cierre: “Aspiro a... y me comprometo...”.** Los participantes comparten su aspiración de estudio, con base en las oportunidades identificadas durante el taller y se comprometen a un siguiente paso para hacerlas realidad.

Descripción de las actividades del taller:



Dinámica para comenzar (15 MINUTOS):

“Demanda y oportunidades de estudio”

1. El orientador explica a los participantes que van a realizar un taller sobre el “Panorama educativo y laboral” y, a través de varias dinámicas,

van a conocer distintas maneras de encontrar información sobre las demandas del mercado, programas de estudio y becas de apoyo para estudios en Panamá y en el extranjero.

2. El orientador solicita a los participantes que hagan grupos de 5 personas, y saquen un papel y algo con que escribir para el grupo (solo se necesita un papel y un bolígrafo/lápiz de escribir por grupo).
3. El orientador dirige la atención del grupo hacia el tablero y explica la actividad:
 - Cada grupo va a recibir una copia de una lista de “Sectores económicos” y una “Lista de carreras”.
 - Seleccionan a una persona que sea el anotador para el grupo.
 - En el tablero hay una tabla que el anotador debe copiar en un papel blanco o de rayas.
 - La primera parte de la actividad consiste en identificar y listar los sectores económicos más activos a nivel del país y a nivel de la comunidad.
 - La segunda parte consiste en identificar las carreras más necesitadas en dichos sectores económicos.
4. El orientador explica: “Estos sectores son los que generan lo que se denomina «la demanda laboral del país»; es decir, los sectores donde se necesitan profesionales preparados. Algunos de estos sectores estarán en crecimiento más rápido y necesitarán más gente a corto plazo. Otros serán más estables, necesitando menos gente nueva, pero sabemos que han existido y existirán a largo plazo. Utilicen la copia de «Lista de sectores» como material de apoyo para llenar la columna izquierda del cuadro «Demandas y oportunidades de estudio» que han copiado en sus hojas”.
5. El orientador explica que, luego de identificar los sectores, en grupo van a pensar cuáles creen que son las carreras que se necesitan en esos sectores económicos.
6. Les indica que utilicen la copia de “Lista de carreras” como material de apoyo para llenar la

columna derecha del cuadro “Demandas y oportunidades de estudio”.

7. El orientador explica el ejemplo copiado en el tablero.
8. El orientador indica a los participantes que tendrán 10 minutos para esta actividad. En los primeros 5 minutos, trabajaran en la lista de sectores; y cuando el orientador indique, los participantes pasarán a identificar las carreras asociadas.
9. El orientador concluye la actividad, explicando que el objetivo del ejercicio fue demostrar el proceso a seguir en identificar oportunidades de estudio, basadas en la demanda de la economía. Es decir, ayuda a tomar la decisión de estudiar una carrera que el mercado necesite y donde se necesiten profesionales preparados.



Actividad individual y grupal (45 MINUTOS):

• “Hoy por hoy” (15 MINUTOS):

1. El orientador explica que otra manera de informarse sobre las necesidades del mercado es leyendo los artículos que se publican en el periódico sobre los proyectos y planes del país.
2. El orientador explica que en esta actividad trabajarán en los mismos grupos y cada grupo recibirá una sección del periódico que habla de proyectos de país a futuro y de las necesidades del mercado. Cada grupo tendrá 10 minutos para leer los artículos y responder las siguientes preguntas copiadas en el tablero:
 - ¿Cuáles son los proyectos de país para los próximos años?
 - *Ejemplo: expansión del Canal de Panamá.*
 - ¿En qué sectores económicos se desarrollarán estos proyectos?
 - *Ejemplo: sector de transporte.*
 - ¿Qué carreras hablan los periódicos que se necesitarán? Si no se mencionan, ¿qué carreras crees tú que se necesitarán durante y después del desarrollo de estos proyectos?

• *Ejemplo: ingenieros civiles, ingenieros navales, pilotos de barco, etc.*

3. Después de 10 minutos, el orientador solicita grupos voluntarios que compartan la información que encontraron.

• “Becas y más becas” (20 MINUTOS):

1. El orientador hace transición a la siguiente actividad explicando: “Hasta ahora han aprendido cómo identificar carreras de estudio, basadas en lo que pide el mercado. En la siguiente actividad, aprenderán sobre las distintas fuentes de becas de apoyo para estudiar la carrera que escojan”.
2. El orientador dirige la atención de los participantes a la información copiada en el tablero sobre “¿Cómo conseguir becas?, ¿dónde buscar?”:
 - Becas y préstamos del gobierno de tu país: IFARHU, SENACYT.
 - Convenios y apoyos a través de las universidades o asociaciones de universidades.
 - Embajadas del país donde quieres estudiar, si es en el extranjero. Ejemplo: si quieres estudiar en España, investigar apoyo que ofrece la Embajada de España.
 - Ayudas sociales y préstamos de la universidad extranjera o gobierno del país al que te diriges.
 - Ayudas de fundaciones, ONG e instituciones no gubernamentales.
 - Directorios de becas en Internet.
3. El orientador explica que nuevamente trabajarán en sus grupos y cada grupo recibirá copias de algunos artículos que hablan de oportunidades de becas, para leer durante 10 minutos, y luego compartirán sobre lo que aprendieron.
4. Al finalizar el tiempo asignado, el orientador dirige una discusión participativa, donde los adolescentes comparten lo que aprendieron. Sugerencia de preguntas para la discusión:
 - ¿Cómo podemos conseguir becas?
 - ¿Qué apoyo brindan las becas? Es decir, ¿qué gastos cubren?

- ¿Para qué países encontraron becas para panameños?
 - ¿Cuáles son algunos de los requisitos de las becas?
 - ¿Qué aprendieron sobre el proceso de aplicación a becas?
5. El orientador finaliza la actividad cuando el grupo haya terminado de discutir y cierra animando al grupo a investigar sobre becas de apoyo para sus estudios. Les enfatiza que no se desanimen por el costo de la carrera que quieren, ya que han visto que existen muchas maneras de conseguir apoyo para cumplir sus sueños. Solo hay que tomar el tiempo para investigar.



Actividad de cierre (10 MINUTOS):

“Aspiro a... y me comprometo...”

1. El orientador les pide a los adolescentes que se sienten cada uno en su puesto. Les explica que para terminar, y como manera de recapitular lo aprendido y generar ante sus compañeros un compromiso de acción que les inspire, van a ir respondiendo, uno a uno, la frase: “Aspiro a... y me comprometo a...”
2. El orientador comienza la secuencia con un ejemplo, para que el resto de los participantes lo imiten.
3. Los participantes van compartiendo, uno a uno, sus aspiraciones de estudio y compromisos.
4. Cuando todos hayan pasado, el orientador agradece a los adolescentes su participación y pone fin al taller.



Referencias:

- http://es.wikipedia.org/wiki/Sector_econ%C3%B3mico. (Consultado en abril de 2013).
- <http://www.carrerasytrabajos.com.ar/carreras-lista/carreras-en-argentina-donde-estudiar-universidades.html>. (Consultado en abril de 2013).
- <http://blog.esl-idiomias.com/es/esl/cmo-conseguir-una-beca-de-estudios-en-el-extranjero/>. (Consultado en abril de 2013).
- <http://www.uip.edu.pa/index.php/nuestras-becas/informacion/>. (Consultado en abril de 2013).



MATERIAL DE APOYO

1. Demandas y oportunidades de estudio

Sectores económicos activos a nivel de comunidad

1. Ejemplo: Sector Agrícola (siembra y venta de maíz, sandía, etc.).

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Carreras relacionadas con los sectores económicos

1. Ejemplo: Ingeniero agrónomo, cultivadores de campo, ingeniero químico, comercio.

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Sectores económicos activos a nivel de país

1. Ejemplo: Transporte y logística.

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Carreras relacionadas con los sectores económicos

1. Ejemplo: Ingeniero industrial, técnico en sistemas.

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

2. Sectores económicos

Los más estrictamente económicos se subdividen según distintos criterios: los cuatro sectores de la producción también llamados *sectores de ocupación* que a su vez pueden subdividirse en sectores parciales por actividad.

SECTOR PRIMARIO: El que obtiene productos directamente de la naturaleza, materias primas, creaciones, etc.

- Sector ganadero (agrícola).
- Sector minero (de las minas y complementos rocosos).
- Sector pesquero (del río o mar).
- Sector forestal (del bosque).

SECTOR SECUNDARIO: El que transforma materias primas en productos terminados o semielaborados.

- Sector industrial.
- Sector minero (se considera también parte del Sector Secundario, porque a partir de la minería se pueden crear distintos productos).
- Sector energético.
- Sector de la construcción.

SECTOR TERCIARIO: También es considerado como Sector Servicios, ya que no produce bienes, sino servicios.

- Sector transportes.
- Sector comercial.
- Sector sanitario.
- Sector financiero.
- Sector comunicaciones.
- Sector turístico.
- Sector educativo.
- Sector de la administración.

SECTOR CUATERNARIO: Produce servicios altamente intelectuales, tales como investigación, desarrollo, innovación e información.

Los tres sectores que atienden a la propiedad de los medios de producción:

- Sector privado (propiedad privada).
- Sector público (propiedad pública).
- Tercer sector (conocido también como economía social y sector cooperativista, se añade a veces a los dos anteriores, como una de las formas de propiedad colectiva).

Los que reúnen características particulares que permiten distinguirlos del resto:

- Sector estratégico (transportes, comunicaciones, armamento, energía).
- Sector exterior (el compuesto por las empresas implicadas en el comercio exterior).

3. Lista de carreras

- Abogado
- Actividad Física y Deportiva
- Actuación
- Acuicultura
- Administración
- Administración Aduanera
- Administración Aeronáutica
- Administración Agropecuaria
- Administración Ambiental
- Administración Bancaria
- Administración de Agencias de Viajes y Turismo
- Administración de Recursos Humanos
- Administración de Salud
- Administración de Servicios de Salud
- Administración Hotelera
- Agente de Viajes y Turismo
- Agrimensura
- Agronomía
- Arquitectura
- Arte Dramático (teatro)
- Asistente en Administración Hotelera
- Asistente en Ceremonial y Organización
- Astronomía
- Aviación
- Azafata
- Bibliotecología y Ciencias de la Información
- Bioingeniería
- Bioquímica
- Chef Internacional
- Ciencias Políticas
- Ciencia y Tecnología de los Alimentos
- Ciencias Ambientales
- Ciencias de la Computación
- Ciencias de la Comunicación
- Ciencias de la Educación
- Ciencias Veterinarias
- Cocinero
- Comercio Internacional
- Contador Público
- Cosmetología, Cosmiatría y Estética
- Decorador de Interiores
- Despachante de Aduana
- Diseño de Joyas
- Diseño de Modas
- Diseño de Sitios Web
- Diseño Gráfico
- Economía y Administración Agraria
- Economía y Administración de la Pequeña y Mediana Empresa
- Enfermería
- Estadística
- Farmacia
- Filosofía
- Fotografía
- Gastronomía
- Geografía
- Ingeniería Civil
- Ingeniería de Alimentos
- Ingeniería Electricista
- Ingeniería Electrónica
- Ingeniería en Agrimensura
- Ingeniería en Alimentos
- Ingeniería en Automatización y Control Industrial
- Ingeniería en Ecología
- Ingeniería en Informática
- Ingeniería en Materiales
- Ingeniería en Seguridad e Higiene en el Trabajo
- Ingeniería Mecánica
- Ingeniería Naval y Mecánica
- Ingeniería Química
- Ingeniería Zootecnista
- Manejo de Áreas Protegidas
- Medicina
- Nutrición
- Organización de la Producción
- Periodismo y Comunicación
- Piloto Privado y Comercial de Avión
- Psicología
- Turismo
- Visitador Médico

Fuente: Adaptado de <http://www.carrerasytrabajos.com.ar/carreras-lista/carreras-en-argentina-donde-estudiar-universidades.html>. (Consultado en marzo de 2013).

4. Información sobre becas

Home » ESL » **¿Cómo conseguir una beca de estudios en el extranjero?**

¿Cómo conseguir una beca de estudios en el extranjero?

Sábado, 11 de agosto de 2012

Estudiar en el extranjero es una inversión que vale la pena, tanto a nivel personal como académico. En ESL estamos seguros de ello. Aunque nuestra agencia no ofrece becas, te podemos aconsejar las siguientes páginas y consejos para conseguir becas y/o financiación:

Becas y préstamos del gobierno de tu país:

En casi todos los países del mundo, el gobierno nacional invierte en educación y promueve la adjudicación de becas internacionales.

Por ejemplo, en el caso de Colombia, puedes visitar la sección de becas internacionales del ICETEX, donde encontrarás becas para posgrados y pregrados en el exterior. Visítala constantemente, pues es una lista que se actualiza cada semana. Además, el ICETEX te presta hasta 8,000 dólares para estudios de idiomas en el extranjero y hasta 16,000 dólares en el caso de las maestrías y doctorados en el exterior.

Otra institución colombiana que se especializa en préstamos estudiantiles de posgrado en el exterior es COLFUTURO, donde tienes la ventaja adicional de que tu crédito puede ser condonado hasta en un 50%, si cumples con ciertos requisitos. Puedes solicitar hasta 50,000 dólares mediante esta organización.

Para los panameños, existe el IFARHU, institución mediante la cual pueden realizar un préstamo de hasta 10,000 dólares para estudios en el exterior. En su website, también encontrarás una sección de becas, nacionales e internacionales.

Los españoles, pueden beneficiarse con las becas del MEC/MEPSYD para estudios de idiomas en el extranjero.

Podríamos nombrar aquí todos los países de Hispanoamérica... ¡Visita la página del Ministerio de Educación de tu gobierno local!

Convenios y apoyos económicos de tu universidad o de asociaciones universitarias

Si eres participante universitario o egresado y vas a tomarte una pausa para realizar un semestre o un año en el extranjero, es muy probable que tu universidad te ofrezca algún tipo de apoyo económico o que tenga convenios con otras universidades en el exterior.

Por ejemplo, en España, los participantes pueden realizar estudios en casi cualquier universidad de Europa por medio del programa ERASMUS.

Otro programa similar existe en Colombia, la ASCUN (Asociación Colombiana de Universidades) es una institución que reagrupa a la mayoría de universidades colombianas. Si tu universidad hace parte de ella (que es lo más probable), puedes realizar un año o un semestre en una universidad extranjera que haya firmado un convenio con la ASCUN. La universidad extranjera no te cobrará la matrícula, pero sí deberás pagar el semestre o año en tu universidad en Colombia, lo que puede significar un ahorro considerable de dinero si te diriges a países como Estados Unidos, Canadá o Australia. Pregunta por este programa directamente en tu universidad.

Si eres colombiano, también debes recordar visitar la Oficina de Relaciones Internacionales de tu universidad, donde te darán información sobre becas y convenios para participantes y egresados. Te recordamos de igual manera, visitar la sección de Bienestar Universitario; por ejemplo, en Bienestar de la Universidad Nacional de Colombia, ofrecen un apoyo de alrededor de un millón de pesos para los tiquetes aéreos de los docentes y participantes de la Universidad que van a estudiar en el extranjero.

Becas, préstamos y ayudas de la embajada o servicio cultural del país al que te diriges

Visita la página de la embajada o consulado del país en el que deseas estudiar. Allí, sin duda, encontrarás las becas y demás ayudas a las que puedes acceder.

También te recomendamos visitar las siguientes páginas gubernamentales, donde encontrarás becas:

- El Servicio de Intercambio Alemán (DAAD), para becas en Alemania.
- La base de datos de becas de Campus France, si vas a Francia.
- ERASMUS MUNDUS, para becas de maestría y doctorado en diferentes países de Europa.
- Education UK, para información sobre estudios en Reino Unido y becas en Inglaterra para participantes de posgrado.
- Fullbright, para becas en Estados Unidos.
- Study in Australia, base de datos de becas del gobierno australiano.
- International Scholarships in Canada, si visitas Canadá.

Ayudas sociales y préstamos de la universidad extranjera o gobierno del país al que te diriges

Dependiendo del país al que te dirijas, puede que tengas derecho (o no) a las mismas ayudas sociales y opciones de financiamiento que un participante universitario local.

En Francia, por ejemplo, todo participante, extranjero o local, tiene derecho a: una ayuda para el alojamiento de parte de la CAF, almorzar en la red de restaurantes universitarios, descuento en la red de transporte (si es menor de 25 años) y, si cumple con algunas condiciones, acceder a una beca de sostenimiento por motivos económicos mediante el CNOUS y hospedarse en las residencias.

Otro ejemplo de estos casos, es Estados Unidos, donde las universidades suelen tener programas de préstamos estructurados, mediante los cuales todos los participantes, extranjeros o nacionales, pueden financiar su programa de estudios.

Para obtener ese tipo de información y los requisitos, visita la oficina de bienestar universitario o de financiamiento de la institución en la que estudiarás en el extranjero.

Becas, préstamos y ayudas de fundaciones, ONG e instituciones no gubernamentales

Algunas instituciones trasnacionales te ofrecen ayudas para estudios, las más famosas son:

- La OEA, ofrece becas de pregrado y posgrado y ayuda en el proceso de admisión en universidades extranjeras.
- La UNESCO tiene una base de datos de becas en su website.
- El Consejo Europeo ofrece algunas becas y apoyos para los ciudadanos de la Unión Europea, adicionales al programa ERASMUS.
- La Fundación Santander Universidades, ofrece becas para participantes hispanohablantes.
- La Fundación Mazda, ofrece diferentes becas.
- El Banco Interamericano de Desarrollo, ofrece becas y financiamiento para participantes.
- La Organización Internacional de las Migraciones, en su sede en Colombia, ofrece apoyo en tiquetes aéreos a los participantes viajeros, otorgándoles 50% de descuento en su pasaje.

Directorios de becas en Internet

En las siguientes páginas, puedes encontrar un sinfín de becas:

- Universia.net.
- Becas y convocatorias (blog).
- Becas y convocatorias (Facebook).
- Red Alma Mater.
- International Scholarships.com.
- AUF (becas en programas en francés, en países francófonos o no).

Por supuesto, hay muchas más becas, si ya visitaste todos los sitios que nombramos aquí y aún no encuentras tu beca, ¡no te rindas! ¡De seguro encontrarás la beca que mejor se adapte a tus necesidades! Esta búsqueda debes realizarla tú mismo, de manera personal, teniendo en cuenta tus proyectos particulares.

5. Información de becas

5.1. Becas en Panamá



ULACIT y Universidad Interamericana

Se otorgan becas para realizar el 100% de los estudios en: ULACIT de Panamá o la Universidad Interamericana; Honduras o Costa Rica en cualquiera de las Universidades Laureate Centroamérica; una parte en Panamá y la otra en Honduras o Costa Rica.

Requisitos: Ser panameño, graduado de colegio en los años 2007 y 2008, realizar los estudios a tiempo completo y en horario diurno.

Para más información: Teléfono: 208-4444.

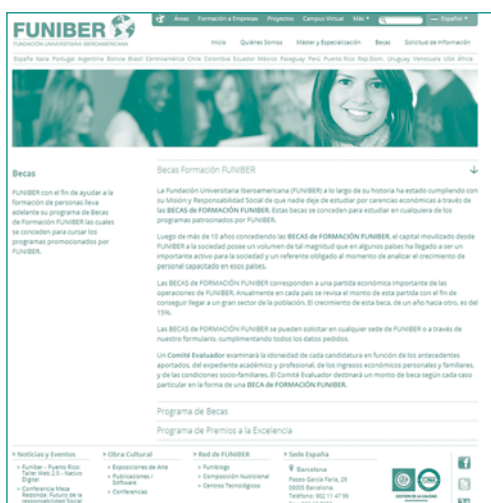


Asociación Cinematográfica de Panamá

El Programa Ibermedia otorgará 10 becas a los nacionales de los países miembros para asistir al "IV Diplomado Internacional en Producción Cinematográfica Iberoamericana".

La beca incluye: curso completo, hospedaje y alimentación. Los becarios deberán llegar a ciudad de Panamá por su cuenta.

E-mail: info@asocine.org.pa.



Becas FUNIBER

La Fundación Universitaria Iberoamericana otorga becas para estudiar en cualquiera de los programas patrocinados por FUNIBER, teniendo como idea base que nadie deje de estudiar por carencias económicas.

Un Comité Evaluador examinará cada candidatura y destinará un monto de beca, según cada caso particular.

Algunas de las áreas de estudio son: Medio Ambiente, Salud y Nutrición, Deporte, Tecnologías, Audiovisual, Turismo, Diseño, Formación, Profesorado, entre otras.

Las becas de formación FUNIBER se solicitan en la Sede de Guatemala: 10 Avenida 15-82, Zona 10, Guatemala, Ciudad. Telefax: 2337-4949 / 2366-5998. E-mail: guatemala@funiber.org.

5.2. Becas en el extranjero



Programa de Becas Fulbright

Las becas Fulbright-Posgrado brindan la oportunidad a participantes de otros países, de realizar estudios para obtención de maestrías y doctorados en universidades estadounidenses, por un plazo máximo de dos años.

Áreas de estudio: Ciencias Sociales, Ciencias Naturales, Humanidades y Artes.

Requisitos: Ser ciudadanos panameños o residentes legales permanentes en Panamá, contar como mínimo con un bachillerato universitario completo, y tener dominio del idioma inglés.

Contacto: Embajada de los Estados Unidos en Panamá.

E-mail: PanamaWeb@state.gov.



Programa de Becas y Capacitación de la Organización de Estados Americanos

La OEA brinda becas a personas interesadas en realizar estudios de postgrado y/o investigación de postgrado en una universidad o institución de educación superior en alguno de los Estados Miembros. Los estudios pueden llevarse a cabo en la modalidad presencial, a distancia, o una combinación de ambas y son obligatoriamente de tiempo completo. La beca se otorga por un período mínimo de un año académico y por un máximo de dos años académicos.

El valor total de la beca de la OEA no excederá los 30,000 dólares por año académico, incluyendo matrícula, otros beneficios de beca y costos administrativos.

Para consultas sobre becas de estudios académicos:

Teléfono: (202) 458-6166.

E-mail: becas@oas.org.

Embajada del Japón en Panamá
日本国駐パナマ大使館

Inicio | Sobre la Embajada | Asuntos Consulares | Relaciones Bilaterales | Cultura y Educación | Política Exterior de Japón | Info Japón | Enlaces

Cultura y Educación

- Departamento Cultural y de Prensa
- Concurso Nacional de Oratoria del Japón
- Eventos Culturales
- Cooperación Cultural
- Becas
 - Becas Research
 - Becas Undergraduate
 - Becas para maestros
- Préstamo de materiales
- Biblioteca
- Lugares de interés
- Discursos

Becas Research

Becas Monbukagakusho 2014
Investigación con opción a Maestría y Doctorado (Research Student)

Cierre de convocatoria: 14 de junio de 2013.

Deben entregarse en la Embajada entre 09:00 a.m. y 12:00 p.m. / Entre 2:30p.m. y 4:30 p.m. ubicada en Calle 50 y 60E, Ciudad Vieja, al Edificio Citicorp Bank.

Notificación de candidatos pre-seleccionados: 1 de julio de 2013.

AVISO
Por confiabilidad de información, no se publicará los nombres de candidatos seleccionados durante el proceso de la beca. Se le estará contactando directamente a los candidatos por teléfono y correo electrónico.

Fechas de exámenes y entrevistas para candidatos pre-seleccionados:

Fecha de examen escrito de inglés y japonés: 6 de julio de 2013. (Para ver exámenes anteriores click aquí).
Inglés de 9:30 a.m. a 9:50 a.m. y japonés de 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Notificación de candidatos para asistir a entrevista: 8 de julio de 2013.

Fecha de Entrevistas: 11 de julio de 2013.

Notificación de candidatos que obtendrán beca: 18 de julio de 2013. (No es aprobación final)

Convocatoria Oficial (en Application System)

El Ministerio de Educación, Cultura, Deportes, Ciencia y Tecnología del Japón (MONBUKAGAKUSHO) ofrece becas a estudiantes extranjeros que deseen estudiar en universidades japonesas como "research student" (con opción a maestría o doctorado) para el año académico 2014 bajo el Programa de Becas del Gobierno Japonés (MONBUKAGAKUSHO) según lo siguiente:

Campos de Estudio: Ciencias Sociales y Humanidades, Ciencias Naturales. Estas áreas requieren de un alto nivel de idioma japonés. El campo de estudio debe ser relacionado con el título universitario que se posee y uno de los que están disponibles en las universidades japonesas. En las áreas como música y bellas artes, pocas universidades tienen suficientes capacidades para aceptar becas de estudiantes. En japon, hay algunos cursos de pregrado donde se realiza la clase en inglés. No obstante, para ampliar sus opciones y también para que sea gratis y cómoda la vida en Japón, es vital manejar el idioma japonés.

Requisitos:

- Ser panameño (nacionalizado)
- haber nacido en o después del 2 de abril de 1979
- Poseer título universitario
- Poseer un amplio conocimiento del idioma inglés y/o estar dispuesto a aprender japonés (los cursos son en japonés)
- Tener una calificación superior a 7 en un rango del 1 al 10 como récord académico (corresponde a un

Embajada del Japón en Panamá

El gobierno de Japón ofrece becas para investigación con opción a Maestría y Doctorado (*Research Student*) y Carrera Universitaria (*Undergraduate Student*).

La beca incluye: Pasajes aéreos, dos años de estudios en Japón con posibilidades de extensión (*Research Student*), cinco años de estudios en Japón (*Undergraduate Student*), los gastos académicos (matrícula, inscripción, cuotas de la universidad), gastos diarios y cobertura de hospedaje.

Requisitos para *Research Student*: Haber nacido en o después del 2 de abril de 1975, título universitario a nivel de licenciatura, amplio conocimiento del idioma Inglés y estar dispuesto a aprender Japonés, calificación superior a 7.

Requisitos para *Undergraduate Student* (excepto estudios de Medicina, Odontología y Veterinaria): Haber nacido entre el 2 de abril de 1988 y el 1 de abril de 1993, haber completado al menos 12 años de educación (entre primaria y secundaria), poseer un récord académico excelente, quedando entre los primeros en el colegio.

Para mayor información, contacte la Sección Cultural de la Embajada de Japón. Teléfono: 263-6155.

DAAD Deutscher Akademischer Austausch Dienst
German Academic Exchange Service

Deutsch | English | Español | International sites

Informaciones para extranjeros | Informaciones para alemanes | Informaciones para las Universidades | Filología | Colaboración de desarrollo | Registro del DAAD

Inicio | Estudiar e investigar en Alemania | Becas | DAAD - Información específica para determinados países sobre las ofertas de becas del DAAD 2013/2014

DAAD - Información específica para determinados países sobre las ofertas de becas del DAAD 2013/2014

Panamá

Reseñas: Las convocatorias correspondientes para el programa deseado las encontrará en el banco de datos de becas del DAAD.

Lugar de presentación
Embajada de la República Federal de Alemania
Agencia de Cultura
Sra. Katrin Lohmann
World Trade Center
Piso 29FH
Calle 52, Marbella
Ciudad de Panamá
Tel.: +507 263 7733
Fax: +507 233 9664
E-Mail: info@panama.dlad.de
WWW: www.panamia.dlad.de

Más informaciones

- Becas de investigación para doctorandos y jóvenes científicos
- Estados de investigación para doctores universitarios y científicos
- Informaciones a los becarios del DAAD
- Becas para artistas y científicos, becas de estudios
- Becas para becarios pasivos

Becas de investigación para doctorandos y jóvenes científicos

- Sobre las becas para estancias de más de seis meses se decide una vez al año.
- Las solicitudes se entregarán hasta el final de agosto de cada año en la Embajada de la República Federal de Alemania en Panamá.

Convocatorias actuales
Convocatorias de becas actuales del DAAD y otras organizaciones patrocinadoras para estudiantes y graduados extranjeros.

Información para determinados países sobre las ofertas de becas del DAAD 2013/2014
Aquí encuentra información específica para determinados países sobre las ofertas de becas del DAAD 2013/2014.

Programas promocionales para músicos y artistas
Aquí encuentra programas promocionales especiales para músicos y artistas diseñados particularmente para impulsar el libre desarrollo artístico.

¿Más preguntas?
Utilice nuestro formulario de contacto. ¡Nos complaceremos en contestar sus preguntas relacionadas con los programas de becas del DAAD y las posibilidades de estudios en Alemania!

Formularios / Downloads
Aquí encontrará los formularios de solicitud de los programas del DAAD, la solicitud de admisión a los estudios para candidatos extranjeros y hojas informativas del DAAD acerca de la entrada y estancia en Alemania así como del tema del trabajo para estudiantes y científicos extranjeros.

Becas del DAAD

El banco de datos de becas del DAAD brinda a participantes, graduados y científicos extranjeros, ofertas para estudiar e investigar en Alemania, en todas las disciplinas científicas, así como también Música, Artes Plásticas y Escénicas. Además, pueden concederse ayudas a jóvenes científicos, profesores universitarios y grupos de viajes de estudios.

La edad mínima para la solicitud es 18 años. Asimismo, para los graduados no deben haber transcurrido más de seis años desde la obtención de la última titulación. En el caso de los doctorandos, no deben haber pasado más de tres años desde el comienzo de la tesis doctoral; y los posdoctorados, no más de cuatro años desde la obtención del título de doctor.

Contacto: Embajada de Alemania.
Apartado 0832-0536. World Trade Center, Panamá.
Teléfonos: 263-7733 / 264-1147.



Beca Chevening

La Embajada Británica en Panamá ofrece becas para cursar estudios de postgrado en el Reino Unido y cubre los gastos de matrícula y manutención del participante por un año.

Las áreas prioritarias son: Gobierno y Relaciones Internacionales, Estudios Ambientales y Tecnología, Economía, Administración de la Salud.

Los candidatos interesados deben ser graduados universitarios, con un claro historial de logros y con el potencial de liderazgo. La edad mínima para participar es de 26 años y el máximo es de 40 años. Además deben ser capaces de leer, escribir y hablar bien inglés, y tener el compromiso e intención de regresar a Panamá al finalizar sus estudios.



Becas del Gobierno Francés

El gobierno francés otorga 3 tipos de becas:

- **Becas de excelencia AEFE** (Grados), para participantes de liceos franceses. Permite efectuar un Curso Preparatorio para ingresar en las Grandes Escuelas en Francia, y da la posibilidad de becas para carreras tecnológicas cortas. Se otorga financiación por dos años, se reparte en asignaciones de 600 euros, cobertura de la seguridad social, pasaje de ida y vuelta y gastos extraordinarios.
Requisitos: Ser de nacionalidad panameña, estar cursando el último año de secundaria en el liceo panameño, dominio del francés.
- **Becas MAJOR** (Posgrados), es una continuación del Programa AEFE. Los candidatos recibirán una beca en función del nivel de estudios (606 euros por mes para grados; 756 euros para posgrados y 907 euros para formaciones en las "Grandes Ecoles").
- **Programa EIFFEL** (Posgrados). Tres campos prioritarios de estudios: Ciencias de la Ingeniería, Economía-Gestión, Derecho y Ciencias Políticas. La edad máxima para presentar su candidatura es de 30 años. El subsidio asciende a 1,181 euros por mes y existen subsidios complementarios para el alojamiento. La beca es atribuida por la duración necesaria para la obtención del diploma.

Advance BUSINESS SCHOOL

Blog Académico Blog Emprendedores Campus Virtual

Conoce Advance Inicio Business School Masters Premaestrías Masters Semipresenciales Masters Internacionales Becas Financiación Programa de Prácticas Contacta con la escuela

COMPROMETIDOS con tu FORMACIÓN

Financiación y Becas

"ADVANCE otorga Becas que pueden llegar hasta el 75% del coste de estudiar cualquiera de los Másteres de nuestra Escuela de Negocios."

Financiación

Para facilitar la inversión que supone la realización del máster, Advance Business School ofrece distintas posibilidades de financiación a través de acuerdos preferenciales con diversas entidades financieras.

Contacta con nosotros y un asesor te informará detalladamente de las opciones y condiciones ventajosas de financiación que existen para cada caso.

Programa de becas y ayudas

Además, existe un programa de becas y ayudas de diversa índole y cuantía dirigido a candidatos en especiales circunstancias, donde se valora, según el caso, los méritos académicos, méritos profesionales, la procedencia geográfica, así como las circunstancias personales y económicas del candidato.

Financiación y Becas

Informate sin compromiso:

Encuéntrame nombre
Encuéntrame apellido
Encuéntrame teléfono
Encuéntrame email
Encuéntrame ciudad
Encuéntrame país
Selecciona un máster [v]
Financiar (o a medida y Programa de Becas)

¡INFORMATE YA!

+34 91 567 43 85
¡LLÁMANOS GRATIS a través de internet!

Programa ALBAN

Dirigido a ciudadanos latinoamericanos, que deseen realizar estudios de postgrado, o formación profesional en la Unión Europea. Los candidatos a becas de postgrado ALBAN deben ser apoyados por una institución de educación superior en su país de origen.

Es requisito ser ciudadano y residir en uno de los 18 países elegibles de América Latina; haber completado los estudios universitarios mínimos para estudios de postgrado y que su proyecto tenga el apoyo de una IES; o bien, ser un profesional en una organización reconocida en uno de los países de América Latina y pretender obtener formación o actualización profesional superior en la UE; ser aceptado por una IES o por un Centro de Formación Superior en un país de la UE para realizar allí el proyecto que se propone.

Punto ALBAN en Panamá: Fundación Ciudad del Saber, Panamá. Apartado Postal 83-0645, Panamá. Teléfono: 507-317-0111. Fax: 317-0118. E-mail: gcastro@cdspanama.org.

Fundación Carolina

Creando valor social

Programa de Formación (Becas)

La Fundación Carolina, a través de su Programa de Formación de Becas, fomenta la inversión en capital humano en los países de América Latina miembros de la Comunidad Iberoamericana de Naciones y Portugal.

PRESENTACIÓN

El Programa de Formación de la FC tiene como objetivo facilitar y promover la adquisición de estudios de licenciatura universitaria así como la especialización y actualización de conocimientos de postgrados, maestrías, doctorados, másteres y programas de formación profesional de los países de América Latina miembros de la Comunidad Iberoamericana de Naciones y Portugal.

Para el curso académico 2013-2014, la actividad formativa de la FC se articula a través de tres modalidades de becas: becas de posgrado, becas de doctorado y becas de formación profesional y becas de movilidad de profesores brasileños.

El abanico de becas y ayudas ofrecidas en el Programa de Formación correspondiente a la convocatoria 2013-2014 asciende a 986, que se desglosan de la siguiente manera:

• 424 Becas de posgrado (140 becas de master y doctorado y 284 becas de formación profesional)

Fundación Carolina

La Fundación Carolina ofrece becas para costarricenses, que quieran estudiar en España.

El programa de formación de la FC otorga becas para posgrados, doctorados, estancias cortas y formaciones permanentes.

Ofrece una gran cantidad de becas de distintas especialidades, en diferentes áreas.

BID Banco Interamericano de Desarrollo

Acción del BID Noticias Temas Proyectos Resultados Investigación y Datos Publicaciones Países

Cursos virtuales

Se desearon a través de nuestra sala virtual donde los participantes pueden acceder a cursos, documentos, videos, foros y más.

INDES

Beca Desarrollo y Afrodescendencia

La Unidad de Género y Diversidad del Sector Social y el Instituto Interamericano para el Desarrollo Económico y Social (INDES) del Sector de Conocimiento y Aprendizaje, pertenecientes al BID, tienen el honor de ofrecer becas parciales para los cursos de capacitación virtual ofrecidos por el INDES, a individuos comprometidos a promover el desarrollo de capacidades "capacity building" en las comunidades de descendencia africana en América Latina.

Las personas de descendencia africana en América Latina representan aproximadamente un tercio de la población latinoamericana y han hecho contribuciones importantes a la cultura e historia de nuestras naciones. A pesar de haber sido relegados muchas veces en el pasado, el rol y la importancia de estas comunidades está creciendo en parte porque el desarrollo de la persona de descendencia africana es un componente clave para reducir las brechas económicas y sociales en muchos países de la región. De esta manera, como objetivo primordial, se busca fomentar un mayor reconocimiento de la presencia africana en el mundo a través del fortalecimiento de acciones nacionales y la cooperación internacional para promover la participación de las personas de descendencia africana en la vida económica, social, política y cultura de nuestras naciones.

El INDES ofrece dos modalidades de becas para todos los cursos virtuales a individuos trabajando específicamente en la promoción del desarrollo de capacidades "capacity building" en comunidades de descendencia africana.

Los requisitos para obtener las becas son los siguientes:

- En la solicitud de postulación escribir un breve ensayo (de no más de 500 palabras) explicando cómo usará las habilidades que aprende para promover el desarrollo de las comunidades de descendencia africana.

Becas BID

La Unidad de Género y Diversidad del Sector Social y el Instituto Interamericano para el Desarrollo Económico y Social (INDES) del Sector de Conocimiento y Aprendizaje, pertenecientes al BID, tienen el honor de ofrecer becas parciales para los cursos de capacitación virtual ofrecidos por el INDES, a individuos comprometidos a promover el desarrollo de capacidades "capacity building" en las comunidades de descendencia africana en América Latina.

Para mayor información, ver requisitos en página web: <http://www.uip.edu.pa/index.php/nuestras-becas/informacion/>.

Taller 9

¿Adónde encajo?



Tema:

Relaciono mis características personales con las realidades de diferentes ocupaciones, para asegurar que me sienta realizado con mi decisión de proyecto laboral.



Duración:

60 minutos.



Materiales:

Los participantes podrán responder las siguientes preguntas esenciales al finalizar el taller: ¿Cuáles son mis características personales positivas? ¿Cómo se relacionan estas características con las realidades de diferentes ocupaciones? ¿De qué manera el identificar mis características positivas me ayuda a tomar una decisión vocacional más segura?



Resultados esperados:

- Hojas de trabajo: “Lista de características”, “Así soy... porque” y “Áreas de desempeño”.
- Lápices de escribir.



Habilidades previas/ destrezas requeridas:

Información sobre orientación vocacional-profesional, y proyecto de vida que se presenta en esta

guía de aprendizaje. Vocabulario: proyecto de vida, actitudes, aptitudes, intereses profesionales, características personales.



Preparación:

- Leer el módulo 4 de esta guía de aprendizaje.
- Leer el material de apoyo al final del taller.
- Sacar una fotocopia, por participante, del material de apoyo 2, 3 y 4.
- Tener el salón preparado para trabajar las dinámicas en equipos pequeños, y algunos todos juntos.



Resumen de la lección:

- **Dinámica para comenzar: “Mis características”.** Este ejercicio permite a los adolescentes identificar aquellas características personales positivas que piensa posee y aquellas características que los demás ven en el adolescente.
- **Actividad grupal: “Relacionando características y profesión”.** Los adolescentes empezarán a relacionar sus características con las realidades de las áreas profesionales, de tal forma que esta información se convierta en datos específicos para la toma de decisión de una carrera o profesión.
- **Actividad de cierre: “Estatuas”.** En esta dinámica, los participantes se relajan y divierten después de trabajar actividades de mayor análisis.

Descripción de las actividades del taller:



Dinámica para comenzar (25 MINUTOS):

“Mis características”

1. Para iniciar la actividad, el orientador comenta a los participantes: “Todos los seres humanos tienen distintas características personales, que lo diferencian del resto y lo hacen único. Durante el proceso de orientación vocacional, los adolescentes se embarcan en un proceso de reconocer, desarrollar y fortalecer sus características positivas”. Ejemplos de características personales positivas son: abierto, activo, estable, constructivo, consciente, cooperativo y creativo.
2. El orientador reparte a cada adolescente el material de apoyo 2, que contiene una lista de características personales, y un lápiz de escribir.
3. Luego les explica: “Deben elegir, por cada par de características que proponemos, la que creen que está más presente en ustedes mismos y las escriben en la última columna del formato”.
4. El orientador les resalta que es importante hacer los ejercicios con la mayor sinceridad, porque son para beneficio de ellos mismos.

Nota: Es importante para el orientador, reconocer que todo atributo considerado “debilidad” o “negativo” es una oportunidad de crecimiento. Adjetivos como: desordenado, inconstante, inculto, deshonesto, ineficaz, irresponsable y criticón, son juicios. El repetirlos y enfatizarlos solo los refuerza. Es por ello que el orientador debe ser muy cuidadoso en no emitir juicios, sino acompañar a los adolescentes en su camino de autoconocimiento de áreas por potenciar o fortalecer.

5. El orientador les indica a los adolescentes que escriban también, en la última columna, alguna otra característica que consideren está

presente en cada uno de ellos y que no aparece en la lista.

6. Se les da 10 minutos para que revisen la lista y escriban las características en las que encajen. Cuando terminan, les pide a los participantes que se formen en parejas.
7. Una vez formados, les indica que muchas veces para las personas se hace un poco difícil ver todas aquellas características que los representa; sin embargo, las personas que conviven diariamente con nosotros, pueden observar algunas de esas características que nos identifican.
8. Por eso, ahora ambos van a revisar las características que escribieron y cada uno en su turno, agregará alguna otra que considere debe estar presente y le explica por qué. Este ejercicio no debe tomar más de 5 minutos. Les indica, además, que deben ser muy respetuosos con sus compañeros.
9. Cuando terminan, el orientador les reparte el material de apoyo 3, titulado “Así soy... porque...”.
10. El orientador les pide a los adolescentes llenar esta hoja de trabajo con los datos obtenidos en el ejercicio anterior.
11. El orientador debe pasar por los grupos, para apoyar y aclarar cualquier duda que los adolescentes tengan referente a los significados de algunas características.
12. El orientador les pide a los participantes conservar las hojas de trabajo, porque se usarán en otras actividades.
13. Por último, el orientador agradece a los adolescentes por esforzarse en buscar la información que les ayudará a tomar una de las decisiones más importantes de sus vidas.



Actividad grupal (25 MINUTOS):

“Relacionando características y profesión”

1. El orientador comenta a los participantes que este tipo de dinámicas pueden ser un poco agotadoras, ya que exige pensar en cómo somos y

lo que queremos ser y hacer. Sin embargo, esforzarse en esta actividad les permitirá estar más tranquilos y seguros de contar con pasos adelantados en el proceso de decidir sus acciones futuras. Aquí el orientador les anima, si se necesita hacerlo.

2. Luego, el orientador les pide a los participantes que se dividan en pares, procurando cambiar de compañeros, buscando alguien con quien no hayan trabajado anteriormente. Les explica que cada pareja va a ayudarse a relacionar sus características personales más relevantes, obtenidas en la actividad anterior, “Así soy... porque”, con profesiones y áreas vocacionales que presentaremos en el material de apoyo 4, titulado “Áreas de desempeño”.
3. El orientador les entrega a cada pareja de trabajo el material de apoyo 4 y les explica la dinámica de la actividad: “Cada uno debe comparar sus características personales con el listado de profesiones y áreas de desempeño del material de apoyo. Con su pareja, conversen sobre aquellas áreas en las que consideren que podrían encajar”.
4. El compañero le ayuda a casar el conjunto de sus características personales con posibles ocupaciones, recordándoles que una persona podría encajar en varias profesiones.
5. Cuando termina uno, este pasa a ser el apoyo del otro.
6. El orientador debe indicarles que tienen 20 minutos para esta actividad, diez minutos por cada adolescente, dándoles avisos en incrementos de 5 minutos.
7. Cuando todos terminan, el orientador abre el compás para aquellos adolescentes que deseen compartir sus hallazgos con el resto de los grupos. Es importante también reconocer las características que desean mejorar.
8. Además, el orientador puede generar una conversación haciendo preguntas tales como: ¿Cómo se sienten? ¿Qué ha sido lo más difícil para ustedes? ¿Qué cosas nuevas han descubierto o aclarado?, y cualquier otra que el orien-

tador quiera añadir para ilustrar o ampliar el tema tratado.

9. El orientador felicita a los participantes y concluye, integrando información generada por los mismos adolescentes que sea congruente con el tema.



Actividad de cierre (10 MINUTOS):

“Estatuas”

1. El orientador le comenta a los participantes lo satisfactorio que es dedicarse a una profesión que nos gusta y en la cual encajemos bien.
2. Luego el orientador les explica que, para cerrar el taller de hoy, todos van a caminar por el salón en diferentes direcciones, evitando caminar en círculo, y se van a detener en el momento que el orientador dice una palabra.
3. Cuando el orientador menciona la palabra, cada adolescente debe representar lo que piensa de esa palabra, por medio de una estatua, la cual permanecerá congelada hasta que el orientador diga, “sigan caminando”.
4. Así lo van a repetir hasta que el orientador lo anuncie. Antes de empezar, se invita a los adolescentes a divertirse.
5. Algunas palabras sugeridas para representar son: optimista, perseverante, flojera, graduación, universitario, profesión, esperanza. El orientador puede utilizar estas, agregar o cambiarlas por otras que consideren más relevantes.

Nota: El orientador debe elegir hasta seis palabras, según permita el tiempo. Debe procurar que la última palabra a utilizar sea apropiada para despedirse; por ejemplo: adiós, hasta pronto, nos vemos. Cuando termina la actividad, el orientador agradece la participación a cada adolescente y da por terminado el taller.



Referencias:

- Instituto de Educación para la Familia. *Manual de dinámicas de la Fundación Amaneceres. Medios terapéuticos y de enseñanza psicosocial para adolescentes*. Panamá, s/e, 2012.
- <http://www.spanish.cl/Vocabulary/Notes/Caracteristicas-Personales.htm>. (Consultado en febrero de 2013).
- <http://www.eceasantafe.edu.ar/practicos/tutoria/Cuedernillo.pdf>. (Consultado en febrero de 2013).



 MATERIAL DE APOYO

1. Características personales

A continuación encontraras un listado de vocabulario con las características personales. Aparece una palabra, e inmediatamente abajo de ella aparece su antónimo (opuesto).

- **Mal genio:** Persona que tiene un carácter difícil y se enoja fácilmente.
- **Buen genio:** Persona con un carácter muy agradable.
- **Atinado:** Persona que acierta en algo, que actúa con sentido común.
- **Desatinado:** Persona que no tiene moderación o sentido común.
- **Ordenado:** Persona que le gusta mantener todo en su lugar.
- **Desordenado:** Persona que no puede ordenar las cosas.
- **Eficiente:** Persona que hace bien su trabajo.
- **Ineficiente:** Persona que no realiza su trabajo de buena forma.
- **Atento:** Persona que pone atención a sus quehaceres y no los olvida.
- **Olvidadizo:** Persona que repetidas veces olvida las cosas que debe hacer.
- **Generoso:** Persona que le gusta dar lo que tiene.
- **Tacaño:** Persona que no le gusta dar las cosas que tiene.
- **Trabajador:** Persona dedicada al trabajo.
- **Flojo:** Persona que no le gusta trabajar.
- **Paciente:** Persona que espera sin problemas.
- **Impaciente:** Persona que no le gusta esperar.
- **Equilibrado:** Persona que tiene un carácter armónico.
- **Desequilibrado:** Persona que no puede mantener la estabilidad emocional.
- **Constante:** Persona que no cambia, de una sola línea.
- **Cambiante:** Persona que tiene un carácter no definido, algunas veces es de una forma y otras veces es de otra.

- **Sumiso:** Persona que no le gustan los enfrentamientos y prefiere seguir las ordenes de otros para evitar confrontación.
- **Dominante:** Persona que usa su poder sobre otros para dominarlos y conseguir lo que quiere.
- **Voluble:** Persona que cambia muy rápido en sus opiniones y/o gustos.
- **Firme:** Persona estable y constante, de opiniones seguras.
- **Puntual:** Persona que llega siempre a la hora acordada.
- **Impuntual:** Persona que no llega a la hora acordada.
- **Exigente:** Persona que le gusta autoimponerse metas altas para ser cada día mejor.
- **Indulgente:** Persona que es poco severa y exigente en cuanto a sus obligaciones, metas y aspiraciones.
- **Transigente:** Persona que razona, tolera o acepta recomendaciones y consejos de los demás.
- **Testarudo:** Persona que no escucha consejos, no sigue las recomendaciones de nadie, siempre hace su propia voluntad.
- **Solidario:** Persona que da o ayuda a las personas necesitadas, piensa en los demás.
- **Egoísta:** Persona que no le gusta compartir nada con nadie, solo piensa en sí mismo.
- **Sensato:** Persona que actúa de manera prudente, tiene buen juicio y toma las mejores decisiones en el momento preciso.
- **Insensato:** Persona que actúa de manera imprudente, disparatada y no analiza antes de actuar.
- **Sabio:** Persona que tiene sabiduría y conocimiento a través de las experiencias de vida o de estudios adquiridos.
- **Ignorante:** Persona que no tiene educación o que carece de instrucción o formación, desconoce algún tema.
- **Inteligente:** Persona con mucha capacidad de resolución de problemas y conocimiento aplicado a la vida.
- **Estúpido:** Persona con poco cerebro.
- **Luchador:** Persona con una gran capacidad de lucha frente a los problemas y dificultades.
- **Pusilánime:** Persona con poco valor para enfrentar las desgracias o hacer frente a la vida.
- **Valiente:** Persona que no tiene miedo al hacer algo.
- **Cobarde:** Persona con miedo para hacer todo.
- **Pacífico:** Persona partidaria de promover la paz y se opone a los conflictos.
- **Conflictivo:** Persona que está constantemente buscando armar un problema.

- **Tolerante:** Persona que escucha a quienes no comparten las mismas opiniones que él y las respeta.
- **Intolerante:** Persona que no soporta que otra persona piense distinto a él.

- **Predecible:** Persona que predice las actitudes o acciones que realizará.
- **Impredecible:** Persona que no puede predecir las actitudes o acciones que realizará.

- **Serio:** Persona que generalmente no se ríe mucho.
- **Bromista:** Persona que demuestra alegría haciendo bromas.

- **Diplomático:** Persona que actúa muy correctamente ante cualquier situación.
- **Rudo:** Persona que actúa groseramente o toscamente, no demuestra su educación.

- **Ubicado:** Persona que actúa correctamente frente a cualquier situación en la cual se encuentre.
- **Desubicado:** Persona que actúa o se expresa de manera inapropiada frente a distintas situaciones.

- **Grave:** Persona que se toma todo muy serio.
- **Frívolo:** Persona que se toma las cosas a la ligera.

- **Estricto:** Persona que no permite que algo no se realice o se haga de mala forma, todo debe ser correcto.
- **Permisivo:** Persona muy tolerante, que otorga o permite con facilidad.

- **Creativo:** Persona que tiene la capacidad de abstracción y puede inventar cosas nuevas.
- **Poco creativo:** Persona que tiene poca imaginación o facilidad para generar ideas o cosas nuevas.

Fuente: Tomado de <http://www.spanish.cl/Vocabulary/Notes/Caracteristicas-Personales.htm>. (Consultado en febrero de 2013).

2. Lista de características

Dependiente	Independiente	
Tímido	Decidido	
Tranquilo	Nervioso	
Responsable	Irresponsable	
Juicioso	Alocado	
Confiado	Desconfiado	
Fuerte	Débil	
Cooperativo	Despreocupado	
Creativo	Sistemático	
Seguro	Inseguro	
Sociable	Aislado	
Inteligente	Despreocupado	
Agradable	Desagradable	
Optimista	Pesimista	
Ordenado	Desordenado	
Egoísta	Servicial	
Agresivo	Pacífico	
Trabajador	Flojera	
Olvidadizo	Atento	
Paciente	Impaciente	
Constante	Cambiante	
Puntual	Impuntual	
Exigente	Indulgente	
Egoísta	Solidario	
Perseverante	Inconstante	
Tolerante	Intolerante	
Serio	Bromista	
Estricto	Permisivo	

3. Así soy... porque...

Elige los principales rasgos de tu persona y, a continuación, explica los MOTIVOS por los cuales tú crees que de este modo te distingues así de los demás.

Así soy. . .

Porque...

4. Áreas de desempeño

Áreas de desempeño	Objetivos del área	Algunas carreras
Arquitectura, urbanismo y diseño.	Proyectar, diseñar y construir edificaciones o ciudades.	Arquitectura, Diseño de Interiores, Diseño Gráfico.
Ciencias de la vida en el planeta.	Estudiar la vida del planeta en cualquiera de sus manifestaciones, desde el nivel molecular hasta el ecosistema.	Biología, Ciencias del Mar y Ambientales.
Ciencias agropecuarias forestales y pesqueras.	Estudiar los sistemas de producción de especies vegetales y animales para conservar y/o generar los ambientes naturales.	Agronomía, Veterinaria y Zootecnia, Geología.
Ciencias de la salud, nutrición y biomédicas.	Atender de manera integral los problemas de salud del ser humano.	Medicina, Terapia física, Ciencias Biomédicas, Investigación biomédica Básica.
Ciencias humanísticas.	Estudiar de manera racional el pensamiento humano, sus formas de conocimiento. Conocer y conservar las formas de expresión humana por medio del lenguaje.	Filosofía y Humanidades, Historia del Arte, Arqueología, Letras, Literatura e Idiomas.
Ciencias químicas.	Estudiar la composición, estructura, propiedades, reacciones y transformaciones de la materia y la energía.	Química, Ingeniería y Tecnología de los Alimentos, Ingeniería Biotecnológica.
Ciencias políticas y sociales.	Estudiar la realidad social, analizar y explicar el origen desarrollo y cambios de los fenómenos sociales en los ámbitos político, económico, jurídico, social y cultural.	Ciencias Políticas, Relaciones Internacionales, Derecho, Trabajo Social, Psicología, Sociología.
Disciplinas artísticas.	Expresar ideas o sentimientos mediante la creación de obras artísticas, como la pintura fotografía, música y danza, a partir de la realidad.	Artes Plásticas, Música, Danza, Teatro.

Áreas de desempeño	Objetivos del área	Algunas carreras
Economía y administración.	Analizar los aspectos relacionados con la producción, distribución y consumo de bienes y servicios requeridos para la sociedad.	Economía, Administración de Empresas, Contabilidad, Turismo, Mercadotecnia, Archivología.
Educación y pedagogía.	Desempeñar actividades de docencia en diferentes niveles educativos: investigar, evaluar, analizar y resolver problemas del ámbito educativo.	Educación y Pedagogía, Ciencias de la Educación, Educación Física y Deportes, Educación de Idiomas, Educación Universitaria, Investigación Académica.
Ingenierías.	Diseñar e implementar soluciones en los ámbitos de obra civil. Aprovechamiento de los recursos y de la energía, sistemas de información, de sistemas electrónicos, telecomunicaciones, mecánicos, textiles y de transporte.	Ingeniería Civil y de la Construcción, Diseño Automotriz, Ingeniería en Comunicaciones y Electrónica, Piloto Aviador y Naval.
Matemática, física y astronomía.	Estudiar las matemáticas para aplicarlas a la investigación, el diseño, descripción y realización de modelos y contenidos. Estudiar la posición, movimiento, composición y características de los cuerpos celestes.	Matemática, Estadística y Actuarial, Física, Astronomía.

Taller 10

Mi proyecto de vida. Parte 1



Tema:

Construyo un proyecto de vida o mi ruta educativa y vocacional, tomando en cuenta quién soy para determinar a dónde voy.



Duración:

60 minutos.



Resultados esperados:

Los participantes podrán responder las siguientes preguntas esenciales al finalizar el taller: ¿Cuál es mi proyecto de vida? ¿Quién soy yo? ¿A dónde quiero llegar?



Materiales:

- Hojas blancas.
- Lápices de escribir.
- Cajeta pequeña o envase que se pueda usar como alcancía.
- Tiras de hojas blancas para escribir metas en alcancía.
- Tablero y tizas.
- Mapa del tesoro: hojas de colores, marcadores de colores, calcomanías de diferentes diseños (el material es para compartir).



Habilidades previas/ destrezas requeridas:

Información sobre orientación vocacional-profesional y proyecto de vida. Vocabulario: proyecto de vida, actitudes, aptitudes, intereses profesionales, análisis FODA.



Preparación:

- Leer el módulo 6 de esta guía de aprendizaje.
- Preparar alcancía con el nombre “Alcancía de mis metas”.
- Tener listo, en el tablero, un ejemplo de formato del análisis FODA, con las preguntas guía.
- Tener hojas blancas adicionales.
- Tener el salón preparado para trabajar las actividades en sillas o en el piso.



Resumen de la lección:

- **Dinámica para comenzar: “La alcancía de mis metas”.** Los adolescentes piensan en sus expectativas a corto y mediano plazo, respondiendo a la pregunta: ¿Qué quiero hacer o ser, de tres años?
- **Actividad grupal: “Análisis FODA”.** Los adolescentes analizan aspectos de sus vidas y del entorno que los rodea, llenando una hoja de trabajo.
- **Actividad de cierre: “Mapa del tesoro”.** Es una manera diferente de tomar en cuenta otros aspectos de la vida de cada adolescente, adicional al área vocacional.

Descripción de las actividades del taller:



Dinámica para comenzar (10 MINUTOS):

“La alcancía de mis metas”

1. Para iniciar la actividad, el orientador comenta a los participantes que todas las personas tienen metas de vida a corto, mediano y largo plazo. Para llegar hasta ese punto, es importante considerar una serie de aspectos, acciones y descubrimientos de sí mismos desde ahora.
2. El orientador pregunta a los adolescentes si tienen alguna idea de qué quieren hacer o ser en unos tres años en adelante.
3. El orientador permite un espacio de diálogo y conversación entre los adolescentes y luego les reparte tiras de hojas blancas para que puedan escribir lo que quieren hacer o ser en tres años. Cuando lo escriben, se levantan de su puesto y buscan la alcancía llamada “alcancía de mis metas”, doblan el papel y luego lo depositan en la alcancía.
4. Si hay algún adolescente que quiera compartir con el grupo sus metas y objetivos, lo puede hacer antes de depositar el papel dentro de la alcancía.
5. El orientador debe tener la alcancía lista antes de iniciar las actividades y colocarla en un lugar accesible para todos los participantes.



Actividad grupal (25 MINUTOS):

“Análisis FODA”

1. El orientador comenta a los participantes que para crear un proyecto de vida, es importante que se evalúen diferentes aspectos de la vida y del entorno. Para este análisis, existe una herramienta muy utilizada que se llama “Análisis FODA”.
2. A continuación, el orientador les explica a los adolescentes en qué se basa este análisis. El tér-

mino FODA nace del significado de cada una de letras que componen la palabra, la F de Fortalezas, la O de Oportunidades, la D de Debilidades y la A de Amenazas.

3. Tanto las Fortalezas como las Debilidades son propias del individuo y se refiere a aquellos aspectos que el sujeto puede controlar; mientras que las Oportunidades y las Amenazas son situaciones externas y que el sujeto no puede controlar o costaría mucho hacerlo, porque se encuentran en el entorno del individuo.
4. Luego de dar esta explicación, el orientador debe presentar un ejemplo sobre alguna meta u objetivo que se esté trazando en ese momento de su vida, de manera que los adolescentes comprendan cómo se realiza este análisis.
5. El orientador les indica a los participantes que tracen una línea recta de izquierda a derecha y luego tracen otra de arriba hacia abajo, de tal manera que se crucen las dos líneas por el centro, como se indica en el tablero.

FORTALEZAS

- ¿Qué ventajas tengo?
- ¿Qué hago bien?
- ¿Cuáles son esas virtudes o fortalezas que los demás dicen que tengo?

DEBILIDADES

- ¿Qué me falta mejorar?
- ¿Qué cosas evado?
- ¿Qué es lo que me atrasa?
- ¿Qué es lo que debería mejorar?

OPORTUNIDADES

- ¿Quiénes me ayudan?
- ¿Cuáles son las oportunidades que tengo?
- ¿De todas las oportunidades cuáles son en las que mejor desenvolver?

AMENAZAS

- ¿Qué considero una amenaza?
- ¿Cuáles son mis obstáculos?
- ¿Qué tengo que cambiar en mi entorno?
- ¿Hay alguna amenaza seria que te impida avanzar?

6. El orientador invita a los adolescentes a realizar su propio “Análisis FODA”.
7. Cuando el orientador observa que todos los participantes han terminado, invita a alguno a comentar sobre el mismo.
8. Para finalizar, el orientador genera un espacio de diálogo, donde pregunta cómo se sintieron con la actividad y qué descubrieron sobre ellos durante el desarrollo de la dinámica.



Actividad de cierre (25 MINUTOS):

“Mapa del tesoro”

1. El orientador le comenta a los participantes la importancia de que el proyecto de vida de cada uno no solo esté enfocado a su carrera profesional, sino también a otras áreas de la vida, como la familia, el crecimiento personal, etc.; y que es necesario ver este proyecto como un tesoro que se va a encontrar, solo que para obtener este tesoro, el mapa lo tenemos que crear nosotros mismos.
2. Luego, el orientador pregunta si alguien quiere comentar algo al respecto y si habían considerado otras áreas de su vida, más allá de lo profesional.
3. Cuando los participantes que así lo deseen, hayan comentado sobre sus ideas, el orientador les comenta que ahora ellos van a confeccionar su mapa del tesoro y deben plasmar en el mapa los objetivos de cuatro áreas diferentes de sus vidas, que serían: trabajo o carrera, aficiones o pasatiempos, amigos y familia, salud y capacidad física.
4. El orientador entrega los materiales (hojas de colores, marcadores de colores, calcomanías de diferentes diseños) a los participantes, para que comiencen a confeccionar sus mapas del tesoro, y pasa por el puesto de cada uno para motivarlos y ayudarlos en sus trabajos. Les da 15 minutos para crear sus mapas.
5. Cuando el orientador observa que todos los participantes han terminado, hace una invitación para que algunos voluntarios pasen al frente a exponer su mapa del tesoro.
6. Cuando los voluntarios terminan, el orientador genera un espacio de diálogo, donde todos comentan cómo se sintieron durante la confección del mapa del tesoro y qué otras cosas descubrieron de ellos mismos.
7. El orientador explica a los adolescentes que es necesario guardar los trabajos que han hecho en este taller, para que estén disponibles para otras actividades del mismo tipo.
8. Al finalizar, el orientador les pide que vayan pensando qué tipo de carrera profesional tienen pensado realizar y que utilicen todo lo que han aprendido hasta el momento como guía.



Referencias:

- Instituto de Educación para la Familia. *Manual de dinámicas de la Fundación Amaneceres. Medios terapéuticos y de enseñanza psicosocial para adolescentes*. Panamá, s/e, 2012.
- <http://es.scribd.com/doc/6940981/Dinamica-del-proyecto-de-vida>. (Consultado en febrero de 2013).

Taller 11

Mi proyecto de vida. Parte 2



Tema:

Definición de metas claras, específicas, medibles, alcanzables, relevantes, sensibles al tiempo, con respecto a la vocación, motivación y perseverancia.



Duración:

60 minutos.



Resultados esperados:

Los participantes podrán responder las siguientes preguntas esenciales al finalizar el taller: ¿Cuáles son las profesiones que me gustaría desempeñar? ¿Cómo puedo definir mis metas? ¿A dónde quiero llegar?



Materiales:

- Hojas blancas.
- Lápices de escribir.
- Pandereta.
- Lápices de colores, crayones, marcadores de colores para compartir.
- Fotocopias del cuadro de “Áreas de desempeño”.



Habilidades previas/ destrezas requeridas:

Información sobre orientación vocacional-profesional y proyecto de vida.



Preparación:

- Leer el módulo 6 de esta guía de aprendizaje.
- Fotocopiar el material de apoyo titulado “Áreas de desempeño”. Se necesita una fotocopia por cada tres adolescentes.



Resumen de la lección:

- **Dinámica para comenzar: “Vamos caminando como...”** Los participantes se movilizan por el salón imitando diferentes profesiones, como una manera de introducir a los adolescentes en el tema del taller.
- **Actividad grupal: “Administrando mis metas”** Los adolescentes trabajan en equipo para plantear propuestas de carreras a desarrollar en el momento que se gradúen y crear planes de acción para cumplir sus objetivos.
- **Actividad de cierre: “Aprendí que...”** Los adolescentes expresan que fue lo más significativo que aprendieron de las diferentes actividades del taller a través de la dinámica del círculo.

Descripción de las actividades del taller:



Dinámica para comenzar (10 MINUTOS):

“Vamos caminando como...”

1. Para iniciar la actividad, el orientador comenta con los participantes que han estado trabajando sobre su proyecto de vida en diferentes talleres, con dinámicas y actividades específicas para que pudieran profundizar en el autoconocimiento, aptitudes, personalidad, intereses y características propias, generando una autobiografía que les va a permitir hacer propuestas de metas vocacionales.
2. El orientador les explica que desea empezar con la dinámica “Vamos caminando como...”, con la cual pueden ensayar roles de diferentes profesiones.
3. El orientador pide a los adolescentes que se pongan de pie y caminen por todo el espacio disponible en el salón, en diferentes direcciones, evitando caminar en círculo, al ritmo que el orientador va ir marcando con una pande-reta.
4. El orientador continúa explicando a los adolescentes que mientras ellos se están desplazando por el espacio del salón, él dirá la frase “Vamos caminando como...” (agrega una consigna) y cada uno debe representar la petición según su idea o imaginación.
5. El orientador puede dar un ejemplo: “Vamos caminando como un doctor famoso” y motiva a los adolescentes para que representen la acción.
6. Una vez ensayado el ejemplo, da inicio a la dinámica. El orientador puede subir o bajar el ritmo con la pande-reta, para manejar la energía del grupo. Algunas sugerencias de consignas son: Vamos caminando como...
 - Un participante de ingeniería.
 - Una mujer policía.
 - Un músico muy talentos.

- Una enfermera con sueño.
- Un chofer muy rápido.
- Un chef con hambre.
- Un vendedor de sueños.
- Un contador de historias.
- Un comerciante muy exitoso.
- Un participante con grandes metas.
- Un participante de psicología.
- Un orientador de matemáticas.

7. El orientador puede agregar una variante a la dinámica y decirles: “Todos los que quieren ser cantantes se acercan a mí”, o por ejemplo: “Todos los que quieren ser futbolistas profesionales que griten «goooooool»”, “a los que les gusta el arte, agárrense de las manos”. Y así puede ver los intereses profesionales de los participantes.
8. El orientador da por terminada la dinámica y dice: “Un aplauso para todos”.
9. Le indica que pueden volver a sus asientos.



Actividad grupal (45 MINUTOS):

“Administrando mis metas”

1. El orientador comenta a los participantes que todo proyecto de vida requiere planes de acción para ir acercándonos de los sueños, a la meta final, y esto lo podemos lograr estableciendo tareas específicas, claras, que se puedan medir y que sean alcanzables.
2. Les dice que para eso van a trabajar en cómo administrar sus metas y le puedan dar seguimiento a las ideas iniciales que surjan de este taller y que pueden ir variando con el tiempo y la incorporación de nueva información de sus autobiografías. Lo importante es crear una herramienta de apoyo que sea útil a lo largo del tiempo.
3. El orientador le reparte a los adolescentes hojas blancas y lápices de escribir. Les explica que a van a anotar profesiones que les gustaría desempeñar. Para hacerlo, van a poner el lápiz sobre la hoja y cuando el orientador lo indique con un “ya”, toman el lápiz y escriben una profesión que

les gustaría desempeñar, sin pensarlo mucho y vuelven a dejar el lápiz sobre el papel. Luego, esperan nuevamente la señal del orientador, toman el lápiz, cuentan mentalmente hasta cinco y escriben otra profesión que les gustaría desempeñar. Por último, cuando el orientador da la señal (“ya”) se ponen de pie, cuentan mentalmente hasta diez y se sientan a escribir otra profesión que les gustaría desempeñar.

4. Luego, leen con atención las tres profesiones que anotaron en su papel y las ordenan según el nivel de importancia para cada uno. Colocan el 1 en la profesión que sería su primera elección de carrera a desempeñar, colocan el 2 a la que correspondería como su segunda opción, y tres para su tercera opción de profesión a desempeñar.
5. El orientador les pide a los adolescentes que se agrupen en equipos de trabajo de tres participantes, para realizar la siguiente actividad.
6. El orientador les explica que, en una hoja blanca, van a trazar una línea de izquierda a derecha en la mitad de la hoja. Luego, van a escribir, en el extremo izquierdo, por encima de la línea, “Punto de partida” y debajo de la línea, colocan las tres opciones de profesiones que eligieron, en el mismo orden de preferencia. En el extremo derecho, por encima de la línea, colocan “Meta final”. En la parte superior de la hoja, colocan como título “Administrando mis metas”.
7. El orientador le entrega a cada equipo hojas blancas, lápices de colores, crayones para compartir y los invita a personalizar sus líneas.
8. Cada adolescente traza su línea y luego, en equipo, van a crear un plan de acción con tareas o pasos a seguir, de cómo obtener más información sobre las profesiones que eligieron, tomando como guía las siguientes preguntas claves:
 - ¿Cuál es la profesión?
 - ¿Qué requisitos exige esta profesión? (habilidades, recursos, dominar ciertas materias, duración de la carrera, cantidad de tiempo a estudiar, actitudes, características personales, etc.).

- ¿Qué ofrece? (suficientes puestos de trabajo, buenos salarios, estabilidad, posibilidad de ascender a otros puestos, reconocimiento, etc.).

9. El orientador da ejemplos: buscar información sobre la profesión en Internet, ir a la universidad y solicitar requisitos previos de admisión, entrevistar a personas que admiras, etc. Además, les puede facilitar la hoja de trabajo de “Áreas de desempeño” a los equipos, para que la usen como material de apoyo.
10. El orientador les comunica que tienen 15 minutos para trabajar en sus grupos. Anotan las tareas en la hoja, entre el punto de partida hasta la mitad de la línea. La idea es que, en este punto, deben anotar aquellas profesiones que todavía siguen siendo una opción para ellos.
11. Cuando hayan terminado, hacen un trabajo similar para alcanzar la “Meta final”. Los adolescentes deben escribir tareas o pasos que necesitan emprender para llegar adonde se han propuesto. Estos pasos y tareas las escriben en la hoja, entre la mitad de la línea de metas y la meta final.
12. El orientador les da un tiempo de 10 minutos, aproximadamente, para terminar esta actividad. En el extremo derecho, debajo de la línea, se reserva un espacio para anotar la carrera o profesión que cumple con todas las exigencias y que sigue siendo una fuerte opción de carrera, o puede darse el caso de que ninguna cumplió con las expectativas y se vuelve a empezar la línea de metas con otras tres opciones más.
13. Cuando los adolescentes hayan terminado, tendrán una herramienta de trabajo que podrán revisar y que les servirá para administrar el proceso de decisión a tu carrera o profesión.
14. El orientador invita a los adolescentes a compartir su trabajo con los demás.



Actividad de cierre (5 MINUTOS):

“Aprendí que...”

1. El orientador le pide al grupo que formen en un gran círculo y, estando de pie, van a completar la frase: “Con este taller aprendí que...”.
2. El orientador empieza la actividad para modelar. y luego los adolescentes van en orden, uno a uno.
3. El orientador agradece a los adolescentes su participación y da por finalizado el taller.





MATERIAL DE APOYO

Áreas de desempeño

Áreas de desempeño	Objetivos del área	Algunas carreras
Arquitectura, urbanismo y diseño.	Proyectar, diseñar y construir edificaciones o ciudades.	Arquitectura, Diseño de Interiores, Diseño Gráfico.
Ciencias de la vida en el planeta.	Estudiar la vida del planeta en cualquiera de sus manifestaciones, desde el nivel molecular hasta el ecosistema.	Biología, Ciencias del Mar y Ambientales.
Ciencias agropecuarias forestales y pesqueras.	Estudiar los sistemas de producción de especies vegetales y animales para conservar y/o generar los ambientes naturales.	Agronomía, Veterinaria y Zootecnia, Geología.
Ciencias de la salud, nutrición y biomédicas.	Atender de manera integral los problemas de salud del ser humano.	Medicina, Terapia física, Ciencias Biomédicas, Investigación biomédica Básica.
Ciencias humanísticas.	Estudiar de manera racional el pensamiento humano, sus formas de conocimiento. Conocer y conservar las formas de expresión humana por medio del lenguaje.	Filosofía y Humanidades, Historia del Arte, Arqueología, Letras, Literatura e Idiomas.
Ciencias químicas.	Estudiar la composición, estructura, propiedades, reacciones y transformaciones de la materia y la energía.	Química, Ingeniería y Tecnología de los Alimentos, Ingeniería Biotecnológica.
Ciencias políticas y sociales.	Estudiar la realidad social, analizar y explicar el origen desarrollo y cambios de los fenómenos sociales en los ámbitos político, económico, jurídico, social y cultural.	Ciencias Políticas, Relaciones Internacionales, Derecho, Trabajo Social, Psicología, Sociología.

Áreas de desempeño	Objetivos del área	Algunas carreras
Disciplinas artísticas.	Expresar ideas o sentimientos mediante la creación de obras artísticas como la pintura fotografía, música y danza, a partir de la realidad.	Artes Plásticas, Música Danza, Teatro.
Economía y administración.	Analizar los aspectos relacionados con la producción, distribución y consumo de bienes y servicios requeridos para la sociedad.	Economía, Administración de Empresas, Contabilidad, Turismo, Mercadotecnia, Archivología.
Educación y pedagogía.	Desempeñar actividades de docencia en diferentes niveles educativos: investigar, evaluar, analizar y resolver problemas del ámbito educativo.	Educación y Pedagogía, Ciencias de la Educación, Educación Física y Deportes, Educación de Idiomas, Educación Universitaria, Investigación Académica.
Ingenierías.	Diseñar e implementar soluciones en los ámbitos de obra civil. Aprovechamiento de los recursos y de la energía, sistemas de información, de sistemas electrónicos, telecomunicaciones, mecánicos, textiles y de transporte.	Ingeniería Civil y de la Construcción, Diseño Automotriz, Ingeniería en Comunicaciones y Electrónica, Piloto Aviador y Naval.
Matemáticas, física y astronomía	Estudiar las matemáticas para aplicarlas a la investigación, el diseño, descripción y realización de modelos y contenidos. Estudiar la posición, movimiento, composición y características de los cuerpos celestes.	Matemática, Estadística y Actuarial, Física, Astronomía.

Taller 12

¿Qué pasa si quiero cambiar?



Tema:

Al tomar una decisión, pueden surgir inconvenientes o cambios de perspectiva. Saber cómo manejar los cambios relacionados a la vocación, saber enfrentar estos cambios con humildad y actitud positiva de retomar, reevaluar y pasar por las etapas de toma de decisión.



Duración:

40 minutos.



Resultados esperados:

Los participantes podrán responder las siguientes preguntas esenciales al finalizar el taller: ¿Qué pasa si quiero cambiar de carrera? ¿Qué tan común es cambiar de trabajo o carrera? ¿Qué pasos debo tomar para decidir si cambio de carrera?



Materiales:

- Una pelota.
- Varias hojas blancas.
- Un lápiz de escribir.



Preparación:

- Leer el módulo 3 de esta guía de aprendizaje.

- Sacar una fotocopia, por pareja, del material de apoyo titulado “Decisiones de la vida: consideraciones”.



Resumen de la lección:

- **Dinámica para comenzar: “¿Cambio!”.** Se introduce el tema del cambio como un constante en la vida mediante una dinámica. Los adolescentes proponen sus ideas de las razones por las cuales las personas se cambian de trabajo o carrera.
- **Actividad grupal: “¿Qué pasa si quiero cambiar?”.** Los participantes hacen un repaso del proceso de toma de decisiones, en el contexto de los cambios de carrera.
- **Actividad de cierre: “¿He cambiado de perspectiva?”.** Después de la exploración de razones de cambio de carrera, su frecuencia y los pasos a tomar, los participantes comparten sus perspectivas de antes y después del taller.

Descripción de las actividades del taller:



Dinámica para comenzar (15 MINUTOS):

“¿Cambio!”

1. El orientador le pide a los participantes que se mantengan en sus puestos y les explica: “El taller de hoy se llama «¿Qué pasa si quiero cambiar?». Exploraremos los pasos a tomar, en el caso de considerar un cambio de carrera”.
2. Continúa: “Les haré una serie de preguntas y deben escuchar mis instrucciones para saber cómo responderlas”:

- Que se pongan de pie los que alguna vez se han cambiado de casa (luego de que se ponen de pie, les pide que se vuelvan a sentar).
 - Que se pongan de pie y se toquen las orejas los que alguna vez han cambiado de escuela (luego de que se ponen de pie, les pide que se vuelvan a sentar).
 - Que se pongan de pie y le toquen la cabeza al compañero de al lado aquellos que alguna vez han cambiado de opinión (luego de que se ponen de pie, les pide que se vuelvan a sentar).
 - Que se paren en un solo pie aquellos que en algún momento se han cambiado la ropa (luego de que se ponen de pie, les pide que se vuelvan a sentar).
 - Que se paren en un solo pie aquellos que en algún momento se han cambiado de casa, se han mudado (luego de que se ponen de pie, les pide que se vuelvan a sentar).
3. El orientador les pide a los adolescentes que se pongan de pie y que hagan un gran círculo.

Nota: Se necesita una pelota para el círculo.

4. El orientador hace una primera pregunta: “¿Qué entiendes por el cambio?”. El lanza la pelota a un adolescente para que responda la pregunta.
5. El orientador puede repetir la misma pregunta varias veces y lanzar la pelota a diferentes participantes (no más de cuatro) para que la respondan.
6. Luego, el orientador hace la segunda pregunta: “¿Sientes que es normal o raro querer hacer cambios de cualquier tipo, y por qué?”.
7. De igual forma, puede repetirla cuantas veces lo crea necesario.
8. Para la última pregunta, el orientador consulta: “¿Por qué crees que la gente cambia de carrera?, nombren una posible razón”.
9. El orientador lanza la pelota a varios participantes, hasta tener una serie de posibles razones por las cuales la gente se cambia de carrera.

10. Luego de que hayan respondido las preguntas, el orientador pone fin al juego y concluye, complementando las respuestas de los adolescentes con algunos conceptos del cambio: “El propósito del plan de vida es tener una guía para saber hacia dónde ir y tener una planificación clara de cómo llegar. Sin embargo, el ser humano está en constante desarrollo, por lo cual los deseos de crecer, a menudo, se transforman en deseos de cambiar”.



Actividad grupal (30 MINUTOS):

“¿Qué pasa si quiero cambiar?”

1. El orientador le dice a los adolescentes: “En la dinámica «¿Qué pasa si quiero cambiar?», cada quien tendrá un papel a desempeñar. La semejanza es que todos los personajes están deseando un cambio. No importa si les toca un papel típicamente femenino o masculino. Aprópiense de su rol. Es ficticio, pero son situaciones de la vida real. El sentido de humor y creatividad están siempre bienvenidos, pero deben realmente ponerse en el lugar de la persona y situación que les toca. Ustedes le indicarán a los otros miembros de su grupo para que ellos actúen como familiares, amistades o compañeros de trabajo o de clase”.
2. Les pide que formen grupos de 4 personas. Pueden correr sus sillas, sentarse en el piso o permanecer de pie.
3. Después de que hayan formado sus grupos, el orientador les pide que cada uno elija un número del 1 al 4.
4. Cuando han elegido sus números, el orientador llama a todos los número 1, luego a los número 2, y así sucesivamente. Cuando suben los representantes, el orientador lee los roles que deben desempeñar (son 5 opciones; el orientador puede elegir los 4 que considere más relevantes o usar el quinto, si hay un grupo impar). Los personajes son los siguientes:

- **La estudiante de medicina:** Se dio cuenta que le encanta la medicina y le parece una carrera muy noble, pero su verdadera pasión es el arte. Desea usar el arte como medio para ayudar a la gente con la arteterapia.
 - **El banquero de inversión:** Tiene menos de 35 años y ya ha ganado su primer millón. Vive en un lujoso apartamento con vista al mar y maneja un BMW. Sin embargo, prácticamente no ve a su esposa ni a su bebé. Llega siempre a la casa después de las 10 de la noche. Su trabajo gira 100% alrededor del dinero. Lleno de todas las cosas que alguna vez pensó que le harían feliz, se da cuenta que se siente vacío.
 - **La ama de casa:** Ama a sus 3 hijos con todo su corazón. Se siente feliz de haber entregado su tiempo a criarlos. Sin embargo, siente que todavía tiene metas de vida que no tuvo chance de alcanzar y talentos que aportar. Sus estudios fueron en Ingeniería Ambiental.
 - **El trabajador de construcción:** Tiene siempre trabajo, por el gran auge de la construcción en Panamá. Sin embargo, siente que le hace falta más estimulación intelectual. Con sus años de experiencia de construcción, se ha planteado muchas preguntas sobre los efectos de los materiales y equipos en la salud de los trabajadores. Su deseo es estudiar Investigación Biomédica.
 - **El agricultor:** Después de sentirse sin energía y sin ánimo por mucho tiempo, se da cuenta que ha estado trabajando en la agricultura por la sencilla razón de que su padre, abuelo y bisabuelo, hicieron lo mismo. Tiene ganas de hacer un cambio y emprender un negocio, aprendiendo cómo usar el Internet para mercadear los productos naturales de los agricultores locales en la ciudad y el extranjero.
5. El orientador debe entregar a cada grupo una copia del material de apoyo. Debe explicar que el documento incluye algunos pasos a considerar al momento de tomar una decisión vocacional.
 6. Cuando los 4 miembros del grupo están claros en su rol, empieza la actividad. El orientador

debe dar 5 minutos a cada personaje para presentar su situación y conversar los pasos a tomar con sus compañeros.

7. Es importante que el orientador circule por el salón, ofreciendo apoyo a quienes necesiten. Esta actividad debe tomar 20 minutos.
8. Después de los 20 minutos, el orientador felicita a los adolescentes por tener la valentía y la humildad de aceptar que el cambio, aunque puede dar miedo y presentar obstáculos, puede ser muy positivo para una vida de plenitud.



Actividad de cierre (15 MINUTOS):

“¿A dónde voy?”

1. El orientador explica que ahora que han explorado las razones para cambios de carrera y los pasos a tomar al respecto, los participantes compartirán sus perspectivas antes y después del taller.
2. El orientador indica que harán una ronda en la que cada participante va a compartir que perspectiva tenía acerca de los cambios de carrera, antes y después del taller.
3. El orientador comienza la ronda expresándose. Por ejemplo: “Yo llegué al taller pensando que los cambios de carrera eran productos de desorganización y me voy con la perspectiva de que los cambios de carrera pueden ser una muestra de valentía y honestidad con uno mismo”.
4. Cada adolescente, uno a uno, en orden, va expresando la perspectiva que tenía cuando llegó al taller y la que tiene ahora.
5. Cuando todos hayan terminado, el orientador cierra el taller comentando que el cambio es lo más común que hay, y que teniendo las herramientas adecuadas, no hay que tenerle miedo.
6. Cuando todos hayan pasado, el orientador agradece a los adolescentes su participación y pone fin al taller.



MATERIAL DE APOYO

Decisiones de la vida: consideraciones

Según el modelo de Nuria Cortada (2008)⁴⁶, algunos pasos recomendados son:

- **Definir el problema:** Enumerar un listado de problemas que se encuentran.
- **Establecer un plan de acción:** Hacer un plan para ordenar las ideas.
- **Conocer los valores:** Definir los objetivos prioritarios, según una valoración personal.
- **Conocer aptitudes:** Evaluar las aptitudes, destrezas y competencias de la persona en el contexto de las posibles carreras o vocaciones.
- **Conocer la personalidad.** Tomar en cuenta las características personales del individuo que puedan dar luces al potencial de desempeño.
- **Identificar alternativas:** Exponer las posibilidades reales.
- **Explorar el mundo laboral y de emprendimiento:** Profesiones de interés y/o posibilidades de negocios propios.
- **Descubrir riesgos en la decisión:** Explorar las actitudes hacia el riesgo.
- **Eliminar alternativas y decidir:** Evaluar los pros y los contras, imaginando las posibles consecuencias y resultados de las alternativas.

⁴⁶ De la guía de aprendizaje ¿A dónde voy? Sección adaptada de: Jibaja, Christian. "Toma de decisiones vocacionales", 2009, disponible en: <http://www.slideshare.net/christianjibaja/toma-de-decisiones-vocacionales>. (Consultado en diciembre de 2012).

Taller 13

Optimismo realista para el éxito



Tema:

Cómo enfocarse en la realidad y el futuro, el ejercicio de contrastes mentales para ser optimista sin perder de vista la realidad, los obstáculos y el rol proactivo del individuo en su propio éxito.



Preparación:

- Leer el módulo 3 de esta guía de aprendizaje.
- Una fotocopia de cada guion que aparece en el material de apoyo: “Dos minutos en las mentes de Santi Soñador y Esperanza Piesentierra”



Duración:

45 minutos.



Resultados esperados:

Los participantes deberán poder responder las siguientes preguntas esenciales al finalizar el taller: ¿Cuál es la diferencia entre el optimista soñador y el optimista realista? ¿Cuáles son algunos peligros de ser optimista soñador? ¿De qué manera está relacionado el optimismo realista con el logro de mis metas? ¿Qué es el ejercicio de contrastes mentales y de qué me sirve? ¿Cómo puedo aplicar este ejercicio en mi proceso de elección, estudio y desempeño vocacional?



Materiales:

- Papel blanco o de rayas.
- Copia del material de apoyo 1 y 2, para la “Dinámica para comenzar”.
- Una pelota.



Resumen de la lección:

- **Dinámica para comenzar: “Dos minutos en las mentes de Santi Soñador y Esperanza Piesentierra”.** Se introduce el concepto del optimismo realista y su importancia para el logro de las metas, mediante una dramatización. Los participantes reflexionan sobre las diferencias entre los dos estilos de optimismo, sus pros y sus contras.
- **Actividad grupal: “Contrastes mentales”.** Se introduce el ejercicio de “contrastes mentales” para identificar las metas y sus obstáculos.
- **Actividad de cierre: “¿Próximos pasos de mi optimismo realista?”.** Los adolescentes responden a esta pregunta y reflexionan sobre cómo aplicar los aprendizajes que han adquirido en el taller.

Descripción de las actividades del taller:



Dinámica para comenzar (15 MINUTOS):

“Dos minutos en las mentes de Santi Soñador y Esperanza Piesentierra”

1. El orientador comunica a los participantes que van a realizar un taller que se llama “Optimismo

realista para el éxito”, y que trata sobre cómo enfocarse en la realidad y el futuro. Para explorar este concepto, experimentarán un ejercicio de contrastes mentales, para ser optimista sin perder de vista la realidad, los obstáculos y el rol proactivo del individuo en su propio éxito.

2. El orientador toma la “pelota preguntona” y pregunta al grupo qué entienden por optimismo.
3. Tira la pelota a varios participantes, y cuando han aportado varios, explica que en el taller de hoy se explorarán 2 tipos de optimismo. Pero antes de definir los dos tipos, necesita 2 voluntarios que dramatizarán la diferencia.
3. El orientador elige 2 voluntarios, un chico y una chica, para actuar “Dos minutos en las mentes de Santi Soñador y Esperanza Piesentierra”, como introducción al concepto del optimismo realista y su importancia para el logro de las metas.
4. Pide 2 voluntarios más para hacer la narración de la dramatización. Deberán leer el guion de manera enfática.
5. El orientador pide a los 4 voluntarios que la acompañen a la parte de atrás del salón, donde les explica que actuarán los pensamientos de dos personajes. Iniciará Santi Soñador. El actor debe usar toda su creatividad, gestos, movimientos y muecas para actuar, de manera improvisada, los pensamientos que va leyendo el narrador, como si su mente tuviera voz alta y vida propia.
6. Se sigue el mismo procedimiento para Esperanza Piesentierra, apenas termina Santi.
7. Después de la puesta en escena, el orientador pide un aplauso para los actores.
8. Procede a facilitar una reflexión sobre las diferencias entre los dos estilos de optimismo que presenciaron.
9. El orientador pregunta a los adolescentes, que responden desde sus asientos:
 - ¿Cómo describirían los estilos de optimismo de Santi Soñador y Esperanza Piesentierra?
 - ¿Quién les parece que tenía una perspectiva más realista, y por qué?

- ¿Cuál estrategia les pareció más efectiva, y por qué?
- ¿Cuáles son los peligros de adoptar el optimismo soñador de Santi?
- ¿Cuáles son los beneficios de tener un equilibrio entre lo positivo y lo realista (como esperanza)?

10. Cuando varios participantes han aportado, el orientador explica: “Tal como han dialogado, existen dos estilos de optimismo: el *optimismo soñador*, o no realista; y el *optimismo realista*. Ambos estilos son optimistas, creyendo que pasarán cosas buenas. La diferencia está en que:
 - El optimista soñador, como Santi, piensa que las cosas buenas le pasarán A ÉL, cayéndole en el camino. Piensa que si mantiene pensamientos positivos, el universo le dará las cosas buenas. Esta perspectiva aumenta a medida que ignora los obstáculos.
 - El optimista realista, como Esperanza, hará que las cosas buenas pasen, tomando las acciones necesarias. Esta perspectiva aumenta a medida que considera los obstáculos y busca soluciones para superarlos.
11. El orientador explica a los participantes que, en la siguiente actividad, experimentarán un ejercicio que pueden hacer todos los días para poner en práctica el optimismo realista. El ejercicio se llama “Contrastes mentales”.



Actividad grupal (15 MINUTOS):

“Contrastes mentales”

1. El orientador recalca que las cosas buenas no nos *pasan* sino que las *hacemos pasar*.
2. Explica que el cerebro tiene diferentes partes funcionando al mismo tiempo, para diferentes cosas. El cerebro regula y hace representaciones de intenciones, planes, emociones y acciones, entre otras cosas. El orientador les dice:
 - El ejercicio de contrastes mentales se trata de activar 2 representaciones del cerebro a la vez:

la visión del futuro deseado y las realidades negativas del presente. Esto se llama activación simultánea. Para esto, yo les explicaré cómo imaginar el futuro y el presente, una y otra vez, para hacer que el futuro parezca genial, siendo conscientes de que es algo que deben lograr. Ahora pongan atención para practicarlo.

- Les voy a pedir que piensen en una meta real que quisieran lograr. Traten de que la meta sea lo más específica posible. La meta es suficientemente específica, cuando pueden responder la pregunta: “¿Cómo sabré si he alcanzado la meta?”
- ¿Me pueden dar algunos ejemplos de posibles metas?

Nota: Es importante asegurarse de que los participantes elijan metas realistas y específicas. Por ejemplo: “lograr un promedio de 4.6 en español en el próximo boletín”, “perder 2 centímetros de cintura en un mes”, “hacer dos actividades de servicio comunitario al mes”, etc. Con estos ejemplos, es posible identificar el momento en el que se han logrado las metas planteadas.

3. Una vez que los participantes hayan seleccionado su meta específica, el orientador dará la siguiente instrucción. Explica que es importante que se esfuercen y que esta es una actividad individual.

Nota: Permitir un tiempo de reflexión entre cada paso.

- Cierren los ojos y piensen en la meta que quieren alcanzar (pausa de 20 segundos).
- Ahora, piensen en 2 aspectos positivos que están asociados con alcanzar esa meta. ¿Cómo se ve un final feliz? ¿Cómo se siente ese final feliz? (pausa).
- Ahora, piensen en 2 obstáculos que se interponen en el camino. Visualicen esos 2 obstáculos (pausa).

- Piensen de nuevo en los 2 aspectos positivos (pausa).
- Ahora en los 2 obstáculos (pausa).
- Vuelvan al primer aspecto positivo. Elaboren en esto en su mente: ¿Qué ven?, ¿qué sienten? Imaginen los detalles de este primer aspecto positivo (pausa).
- Ahora vuelvan al primer obstáculo: ¿Qué ven?, ¿qué sienten? Imaginen los detalles de este primer aspecto negativo (pausa).
- Ahora piensen detalladamente en el segundo aspecto positivo (permitir tiempo de reflexión).
- El segundo obstáculo: imaginen todos los detalles, visualícense viviéndolo (permitir tiempo de reflexión).
- Pueden abrir los ojos.



Actividad de cierre (15 MINUTOS):

“¿Próximos pasos de mi optimismo realista?”

1. El orientador le pide a los adolescentes que se pongan de pie y formen un gran círculo.
2. Les explica que, para terminar, van a ir respondiendo, uno a uno, de manera breve y concreta, la pregunta: ¿Cómo me siento después de este taller y qué tengo ganas de hacer con relación a mi meta?
3. El orientador comienza el proceso y comparte qué es lo que siente después del taller y la acción que tiene ganas de tomar, con relación a su meta. Es importante que sea breve y preciso en lo que dice, para que el resto de los participantes lo imiten.
4. Los participantes van explicando, uno a uno, cómo se sienten y qué despertó en ellos el taller.
5. El orientador hace una segunda pregunta: ¿Cómo puedo aplicar este ejercicio en mi proceso de elección de carrera, estudio y/o mi desempeño vocacional?
6. El orientador responde primero, explicando cómo aplicará este ejercicio en su desempeño profesional, siendo breve y conciso.

7. Cuando todos hayan pasado, el orientador explica que se ha comprobado científicamente, por investigadores de las universidades de Columbia y Harvard, que el ejercicio de contrastes mentales produce un compromiso inteligente en la persona. Es decir, le permite ver claramente con qué metas vale la pena comprometerse, al igual que con cuáles metas es mejor no comprometerse. Los recursos de tiempo, dinero y energía son limitados, por lo cual es importante seleccionar metas realistas y ser eficientes en su logro. Usar el ejercicio de contrastes mentales ayuda a las personas a ser

optimistas realistas, eficientes y mejores administradores de su tiempo.

8. El orientador agradece a los participantes y pone fin al taller.



Referencia:

- Grant Halvorson, Heidi. “Nine things successful people do differently”. *Harvard Business Review*, 2011, disponible en: http://blogs.hbr.org/cs/2011/02/nine_things_successful_people.html. (Consultado en marzo de 2013).





MATERIAL DE APOYO

1. Guion:

“Dos minutos en las mentes de Santi Soñador y Esperanza Piesentierra”

Santi Soñador

¡Wao, cuánta cosa! La otra semana tengo que entregar el proyecto final de Historia, estudiar para 3 trimestrales, y durante el fin de semana tengo una fiesta de quinceaños y una reunión familiar.

Pero la realidad es que no estoy preocupado. ¿Para qué me voy a estresar? Si yo toda la vida he sido buena persona y no le he hecho daño a nadie, o sea que la vida me devolverá la bondad. Si creo firmemente que las cosas van a resultar, resultarán. ¡Lo creo, lo creo! Es más, **SÉ** que todo me resultará. Yo me voy a quedar **RELAX** y optimista.

Además, quiero comprarme un pantalón nuevo para el quinceaños, así es que me voy a comprar 2 boletos de lotería. Estoy *segurísimo* de que voy a ganar, pero **SEGURO**. Antes de llegar a la casa, voy a pasar por los billetes.

Mañana empiezo a trabajar en mi proyecto y a estudiar. Todo saldrá bien.

2. Guion:

“Dos minutos en las mentes de Santi Soñador y Esperanza Piesentierra”

Esperanza Piesentierra

¡Wao, cuánta cosa! La otra semana tengo que entregar el proyecto final de Historia, estudiar para 3 trimestrales, y durante el fin de semana tengo una fiesta de quinceaños y una reunión familiar.

Es muchísimo, pero no me voy a desesperar. Con un poco de esfuerzo, sé que lo lograré. La vida me ha demostrado que siempre que me pongo las pilas, las cosas me salen bien.

Sabiendo que tengo el sábado en la tarde y noche ocupado por el quinceaños, y todo el domingo para la reunión familiar, me organizaré para trabajar, en partes, durante las tardes de la semana, y el sábado en el día.

Quería comprarme un vestido nuevo para la fiesta, pero: 1) ya tengo uno que es bonito y no uso desde hace rato; 2) mi mamá me ha estado diciendo que todos debemos ser ahorrativos, para comprar un carro, lo cual nos haría la vida tanto más fácil; 3) mis probabilidades de ganar la lotería son muy bajas, o sea que prefiero no gastar ni tiempo ni dinero en eso; y 4) debo usar mi tiempo productivamente, en vez de utilizarlo para compras, porque hay demasiado que hacer.

Me voy a enfocar, primero, tener claro cuáles son los pasos necesarios para lograr todo lo que debo lograr, y designaré las horas para hacerlo. Así podré disfrutar el quinceaños y la reunión familiar **RELAX**.

Sé que con fe y persistencia, todo saldrá bien.

Taller 14

Búsqueda de empleo



Tema:

Diversas fuentes de información y maneras de buscar empleo.



Duración:

65 minutos.



Resultados esperados:

Los participantes aprenderán sobre las diferentes fuentes de información a su alcance, para la búsqueda de empleo y recomendaciones sobre cómo utilizarlas.



Materiales:

- Hojas blancas o de rayas.
- Lápidas de escribir y bolígrafos.
- Tablero y tizas.
- Sección de “Clasificados” de distintos periódicos.



Habilidades previas/ destrezas requeridas:

Habilidades de facilitación de conversaciones grupales. Conceptos y vocabulario listado en el material de apoyo de este taller.



Preparación:

- Leer el módulo 5 de esta guía de aprendizaje.
- Prepararse para moderar una conversación grupal.
- Copiar en el tablero las definiciones de “red social”, “creación de redes (*networking*)” (material de apoyo).
- Copiar en el tablero las dos preguntas para la actividad “Redes y telarañas” y dibujar el ejemplo de red.
- Copiar en el tablero las preguntas para la actividad grupal de “Clasificados”.



Resumen de la lección:

- **Dinámica para comenzar: “Las lanchas”.** El orientador dirige una actividad de animación para energizar al grupo.
- **Actividades grupales:**
 - **“Exploradores”:** El orientador conduce una sesión de lluvia de ideas, para que los participantes generen una lista de posibles fuentes de información sobre oportunidades de trabajo.
 - **“Redes y telarañas”:** Los participantes trabajan en grupo para dibujar una red de contactos que pueden ayudarlos en su búsqueda de trabajo, con el objetivo de que reconozcan la “creación de redes (*networking*)” como una herramienta efectiva en la búsqueda de trabajo.
 - **“Clasificados”:** El orientador conduce una actividad práctica para que los participantes se familiaricen con la sección de clasificados del periódico y la información que esta contiene.

- **Actividad de cierre: “En una frase”.** Los participantes reflexionan en círculo sobre qué han aprendido durante el taller, utilizando una frase corta.

Descripción de las actividades del taller:



Dinámica para comenzar (10 MINUTOS):

“Las lanchas”

1. El orientador explica a los participantes que, antes de iniciar el taller, van a hacer una dinámica de animación para estar bien despiertos y concentrados durante el taller.
2. Todos los participantes se ponen de pie. El orientador cuenta la siguiente historia: “Estamos navegando en un enorme buque, pero vino una tormenta que está hundiendo el barco. Para salvarse hay que subirse en unas lanchas salvavidas. Pero en cada lancha solo pueden entrar (se dice un número) X personas”.
3. El grupo tiene entonces que formar círculos en los que estén el número exacto de personas que pueden entrar en cada lancha. Si tienen más personas o menos, se declarará hundida la lancha y esos participantes se tienen que sentar.
4. Inmediatamente, se cambia el número de personas que pueden entrar en cada lancha, se van eliminando a los “ahogados” y así se prosigue hasta que quede un pequeño grupo, que serán los sobrevivientes del naufragio.

Nota: Deben darse unos cinco segundos para que se formen las lanchas, antes de declararlas hundidas. Como en toda dinámica de animación, deben darse las órdenes rápidamente, para hacerla ágil y sorpresiva.

5. El orientador concluye la actividad.



Actividades grupales (45 MINUTOS):

• “Exploradores” (10 MINUTOS):

1. El orientador explica a los participantes que van a realizar un taller sobre “Búsqueda de empleo” y a través de varias dinámicas, van a conocer sobre las distintas maneras de encontrar información sobre oportunidades de empleo.
2. El orientador pregunta a los participantes: ¿Qué maneras conocen o imaginan pueden utilizar para encontrar información sobre oportunidades de empleo?
3. El orientador anota en el tablero las respuestas que dan los participantes y agrega ideas del material de apoyo titulado “Fuentes de oportunidades laborales”.
4. El orientador concluye la actividad cuando el grupo se quede sin ideas.

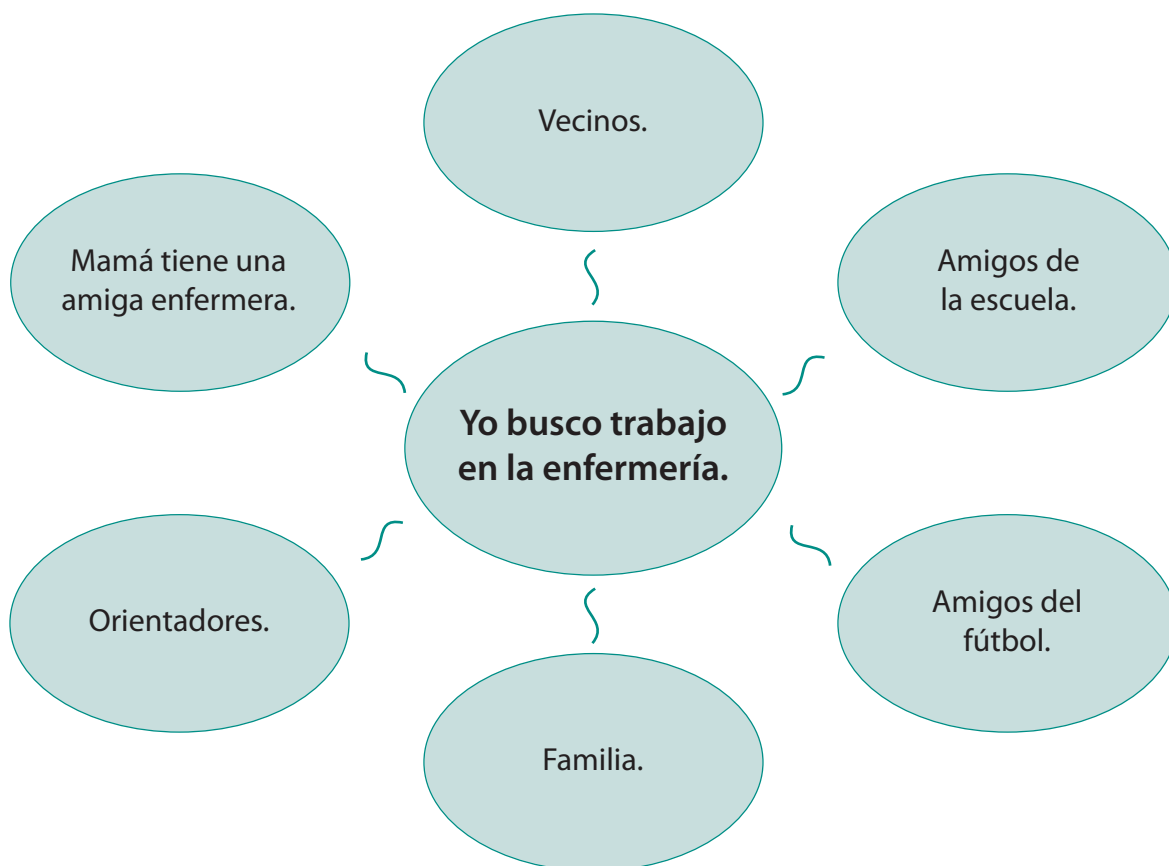
• “Redes y telarañas” (20 MINUTOS):

1. El orientador reconoce el trabajo realizado por el grupo en la lluvia de ideas e indica que, a continuación, van a explorar algunas fuentes de información de oportunidades laborales más a fondo.
2. El orientador pregunta si alguien está familiarizado con el término de redes sociales.

Nota: Posiblemente, los participantes que conozcan el término lo relacionen con plataformas de Internet como Facebook, Twitter y LinkedIn, etc., que son herramientas en la web que facilitan la formación y administración de redes sociales personales y profesionales. El orientador puede utilizar estos ejemplos para explicar qué son las redes sociales.

3. El orientador explica qué es una red social, dirigiendo la atención del grupo a la definición copiada en el tablero y explica cómo las redes sociales son una herramienta muy efectiva en la búsqueda de trabajo:

- Personas que conocemos, posiblemente, conocen a otras; que a su vez, conocen a otras que pueden saber sobre una oportunidad de trabajo que nos interesa.
 - Para poder potenciar el valor de las redes sociales en la búsqueda de trabajo, es importante contar a las personas que conocemos cuáles son nuestros intereses, qué estamos buscando y solicitar su ayuda, identificando oportunidades dentro de sus propias redes de contacto.
 - Luego que les contamos de nuestros intereses podemos preguntarles:
 - ♦ ¿Conoces a alguien que trabaje en este sector o compañía? ¿Podrías hacer una introducción para conocer sobre su experiencia?
 - ♦ ¿Conoces de alguna oportunidad de trabajo para mí en esta área? Si escuchas de una, por favor piensa en mí y me avisas.
4. El orientador pide al grupo que se organicen en grupos de 3 a 5 personas.
5. El orientador da las siguientes instrucciones:
- Por los siguientes 10 minutos, trabajarán en dibujar un mapa de su red de contactos.
 - Cada persona dibujará su propia red y buscará apoyo en los miembros del equipo de personas que agregar a su red de contactos, basado en sus intereses. Es decir, deben compartir con el equipo en qué les gustaría trabajar y preguntarles a sus compañeros las dos preguntas copiadas en el tablero:
 - ♦ ¿Conoces a alguien que trabaje en este sector o compañía?
 - ♦ ¿Conoces de alguna oportunidad de trabajo para mí en esta área?
6. En el tablero, encontrarán un ejemplo sencillo de una red social. Este es solo el inicio de una. La suya puede contener muchas más personas y categorías de contactos.
- Ejemplo para dibujar en el tablero antes de comenzar el taller:



7. Luego de 10 minutos, el orientador pregunta al grupo si encontraron alguna conexión interesante, a través de sus compañeros, que le podría ayudar en la búsqueda de trabajo. Discuten lo que aprendieron durante 3 minutos.
8. El orientador pone fin a esta dinámica.



Actividad grupal (15 MINUTOS):

“Clasificados”

1. El orientador hace la transición a la siguiente actividad, explicando que otra fuente importante de información sobre oportunidades laborales es la sección de clasificados de los periódicos y que es importante estar familiarizado con el tipo de información que se puede encontrar en los clasificados.
2. El orientador pide que los participantes se unan en grupos de 3 personas, para trabajar en esta actividad.
3. El orientador reparte a cada grupo una hoja de la sección de clasificados que publica las oportunidades de trabajo y pide que trabajen 10 minutos en responder a las siguientes preguntas copiadas en el tablero:
 - ¿Cómo está organizada la información de oportunidades laborales en la sección de clasificados?
 - ¿Qué tipo de información sobre oportunidades laborales anuncian las empresas en un clasificado?
 - ¿Qué información sobre el puesto no incluyen las empresas en un clasificado?
 - ¿Cuál es la manera más común que indican las empresas para aplicar a la oportunidad?
 - ¿Cuáles son los puestos de trabajo que más se están anunciando en ese momento?
4. Luego de 10 minutos, el orientador analiza cada pregunta, junto con el grupo, y solicita voluntarios que comenten las respuestas de sus grupos.
5. El orientador concluye la actividad, compartiendo con el grupo que los clasificados son una

herramienta útil, tanto para buscar una oportunidad específica, como para darse cuenta de cuáles son las necesidades y demandas actuales del mercado laboral. Si sabemos lo que el mercado busca, podemos tomar decisiones sobre cómo prepararnos para la búsqueda de trabajo (qué estudiar, qué cursos tomar, qué experiencias buscar a través del trabajo para ir mejorando nuestra hoja de vida, etc.).



Actividad de cierre (10 MINUTOS):

“En una frase”

1. El orientador les pide que se sienten cada uno en su puesto. Les explica que, para terminar, van a ir respondiendo, uno a uno, con una frase corta, la pregunta ¿Qué aprendí con este taller?
2. El orientador explica que espera que hayan aprendido muchas cosas, pero que los invita a seleccionar el concepto MÁS importante que se llevan consigo.
3. El orientador comienza la secuencia y dice qué aprendió con el taller.
4. Los participantes van diciendo, uno a uno, qué aprendieron de la experiencia, con una frase corta.
5. Cuando todos hayan participado, el orientador agradece a los adolescentes su participación y pone fin al taller.



Referencias:

- <http://www.negociosynetworking.net/>. (Consultado en marzo de 2013).
- http://es.wikipedia.org/wiki/Red_social. (Consultado en marzo de 2013).
- <https://www.ldsjobs.org/ers/ct/articles/informational-interviewing?lang=spa>. (Consultado en marzo de 2013).
- <https://www.ldsjobs.org/ers/ct/articles/informational-interviewing?lang=spa>. (Consultado en marzo de 2013).

2. Fuentes de información sobre oportunidades laborales

Lugares útiles donde encontrar información sobre oportunidades laborales, durante la búsqueda de trabajo:

- **Creación de redes (*networking*):** Preguntando entre personas de tu red de contactos.
- **Reuniones informativas:** Estas pueden ayudar a aprender sobre un trabajo específico, así como ayudar a identificar otras oportunidades que existen en el mercado.
- **Clasificados en los periódicos:** La mayoría de los periódicos tiene una sección de clasificados, donde las compañías anuncian vacantes que están tratando de llenar. Adicionalmente, algunos periódicos tienen publicaciones semanales de negocios, donde también publican oportunidades de trabajo (ejemplo: la revista Martes Financiero del periódico La Prensa).
- **Páginas web de Internet:** Existen páginas especializadas de Internet donde, tanto los candidatos como las empresas, publican información que ayuda en el proceso de búsqueda de trabajo. Aquí las empresas anuncian posiciones vacantes y también buscan a posibles candidatos entre aquellos que publican su hoja de vida. Ejemplos de estas páginas en Panamá incluyen: www.Konzerta.com, www.tecoloco.com, EmpleosTV, LinkedIn, páginas de instituciones especializadas como Ciudad del Saber, SENACYT, páginas de la sección de orientación a participantes de las universidades.
- **Prácticas laborales:** Trabajar como practicante, durante las vacaciones, es una excelente oportunidad no solo de ganar experiencia de trabajo que colocar en tu hoja de vida, sino también para formar relaciones profesionales y aprender sobre compañías en las que crees quisieras trabajar en un futuro. Es común que personas que inician a trabajar como practicantes y demuestran un buen desempeño, sean contratadas luego de manera permanente.
- **Ferias de empleo:** Eventos organizados por universidades u otras instituciones, donde participan varias compañías que tienen un puesto (*stand*) donde distribuyen información y conversan con personas interesadas en trabajar para su compañía. Esta es una excelente oportunidad para hacer contactos para futuras entrevistas informativas, obtener información acerca de la compañía y las vacantes abiertas. Recuerda que las primeras impresiones son importantes y pueden abrir puertas a otras oportunidades. Busca en Internet anuncios sobre ferias de trabajo en tu localidad.
- **Organizaciones no gubernamentales (ONG) que trabajan con jóvenes:** Muchas organizaciones que trabajan con jóvenes tienen programas de becas o posicionamiento laboral. Averigua con las organizaciones de tu comunidad si tienen este tipo de programas o si conocen a personas que te puedan orientar en las áreas de tu interés. ¡Esta es otra puerta para encontrar personas que añadir a tu red de contactos! Ejemplos de algunas de estas organizaciones son: Junior Achievement, Kiwanis, Club 20-30, grupos juveniles de la iglesia, Casa Esperanza, etc.
- **¡Anúnciate!:** Así como las empresas anuncian sus vacantes, tú puedes anunciar tus habilidades y lo que buscas. Crea una volante interesante y llévala a distintos lugares de tu comunidad. También puedes dejar hojas de vida en la recepción de compañías que te interesen, con una nota dirigida al Departamento de Recursos Humanos, solicitando una cita. Asegúrate que tu nota sea original, resalte tus habilidades principales y para qué estás pidiendo una reunión. Busca en Internet ejemplos de cartas de presentación.

Taller 15

La hoja de vida. Parte 1



Tema:

Conozco por qué se utilizan las hojas de vida para solicitar un trabajo, conozco los diferentes tipos de hojas de vida, conozco estándares de formato y analizo modelos de hojas de vida efectivos e inefectivos.



Duración:

45 minutos.



Resultados esperados:

Los participantes podrán responder las siguientes preguntas esenciales al finalizar el taller: ¿Qué es una hoja de vida? ¿Cuáles son los diferentes tipos de hojas de vida? ¿Cuáles son los estándares de formato de una hoja de vida?



Materiales:

- Hojas de papel blanco o de rayas. Se necesita 1 hoja para cada participante.
- Lápices de escribir.
- Lápices de colores, marcadores de colores, crayones para dibujar.
- Cinta adhesiva (*tape*).



Habilidades previas/ destrezas requeridas:

Concepto: hoja de vida.



Preparación:

- Leer los módulos 5 y 6 de esta guía de aprendizaje.
- Sacar una fotocopia, para cada participante, del material de apoyo titulado “Hojas de vida” para la actividad “Rompecabezas”.
- Sacar una fotocopia de las páginas de apoyo tituladas “Modelos de hojas de vida” para la actividad “Rompecabezas”.
- Escribir en el tablero los estándares para el formato de una hoja de vida que aparecen en la página de apoyo titulada “Lista de verificación de formato” para la actividad “Rompecabezas”.



Resumen de la lección:

- **Actividad para comenzar: “Cita rápida: mis habilidades”.** El orientador guía a los participantes en una actividad en la cual entrevistan a sus compañeros, para aprender más sobre sus habilidades. Al final, cada participante analiza sus propias habilidades y las de los demás, para determinar si debe agregar algunas habilidades adicionales.
- **Actividad individual y grupal: “Rompecabezas”.** El orientador dividirá a la clase en equipos de 5 personas. Cada participante será un “ex-

perto” en un tipo de hoja de vida. Los expertos de cada tema recopilan información relevante a su tema. Los equipos se vuelven a reunir con sus 5 expertos y comparten lo aprendido. Practican creando ejemplos de hojas de vidas.

- **Actividad de cierre: “Revisión”.** Los participantes revisan el formato de las hojas de vida que crearon en la actividad anterior, para identificar si las hojas de vida son efectivas o no.

Descripción de las actividades del taller:



Dinámica para comenzar (30 MINUTOS):

“Cita rápida: mis habilidades”

1. El orientador explica a los participantes que parte de la preparación, para entrar a la fuerza laboral, involucra identificar y reconocer las habilidades y destrezas propias. Este proceso se puede hacer individualmente o con la retroalimentación de otras personas.
2. El orientador le entrega a cada participante una hoja de papel y un lápiz de escribir.
3. Él le dice a cada participante que divida la hoja por la mitad, verticalmente.
4. Los participantes escriben en la parte superior izquierda “Mis habilidades” y en la parte superior derecha “Tus habilidades”.
5. El orientador les dice a los participantes que deben sentarse en pares. A cada miembro de la pareja se le asigna un rol específico: “el viajero” y “el casero”.
6. El orientador explica que “el casero” debe quedarse sentado durante toda la dinámica. “El viajero” cambia de pareja cada 2 minutos.
7. Cuando el orientador da la señal, cada miembro de la pareja le dice al otro miembro cuáles son sus habilidades. Cada uno escribe la retroalimentación de su pareja sobre sus propias habilidades en la columna izquierda. En la columna derecha, escribe las habilidades de su pareja. Cada participante escribe sus ejemplos en su propia hoja.
8. Al cabo de 1 minuto, el orientador da la señal y “el viajero” de cada pareja, se traslada con su hoja de papel hacia otro participante “casero”.
9. Nuevamente, cada participante escribe la retroalimentación de su pareja sobre sus propias habilidades en la columna izquierda; y en la columna derecha, escribe las habilidades de su pareja.
10. Al cabo de 1 minuto, se repite nuevamente la misma dinámica, continuando hasta que todos los “viajeros” hayan visitado a por lo menos ocho “caseros”.
11. Cada participante debe tener, en la columna izquierda, un listado de por lo menos ocho habilidades que le dijeron sus parejas. En la columna derecha, deben tener por lo menos ocho habilidades de sus compañeros.
12. El orientador explica que las habilidades en la columna izquierda, son las habilidades que deben enfatizar al presentarse a un potencial empleador. Las habilidades en la columna izquierda, representan las destrezas de otros candidatos que pueden aplicar al mismo empleo.
13. El orientador le dice a los participantes que analicen las dos listas. Le pide a dos o tres voluntarios que contesten la siguiente pregunta: ¿Qué habilidades, que no mencionaron mis parejas, agregaría a la lista de mis habilidades? ¿Cómo se comparan las dos listas? ¿Qué habilidades que no tengo actualmente, quiero desarrollar?
14. El orientador guarda los apuntes de los participantes para usarlos en la segunda parte de este taller (taller *La hoja de vida. Parte 2*).



Actividad grupal (30 MINUTOS):

“Rompecabezas”

1. El orientador explica que la hoja de vida es una herramienta esencial para resumir de una manera clara y concisa, a un potencial empleador,

las habilidades y destrezas desarrolladas a través de las experiencias académicas y laborales.

2. El orientador divide al grupo en equipos de 5 participantes.
3. El orientador entrega a cada participante una copia de la página de apoyo titulada “Hojas de vida”. Además, entrega una hoja de rayas y un lápiz de escribir a cada participante.
4. El orientador le pide a cada miembro de cada equipo que escoja un número del 1 al 4. Dependiendo del número que escogen, a los miembros de cada equipo les son asignados uno de los tipos de hojas de vida que aparecen en el material de apoyo.
5. Los miembros de los diferentes equipos con el mismo tema, se agrupan por un período de 5 minutos para formar el grupo de “expertos”. Se desarrolla una lluvia de ideas sobre las ventajas y desventajas del tipo de hoja de vida que les tocó.
6. Los participantes “expertos” vuelven a su equipo original.
7. El orientador le brinda a cada equipo 8 minutos para tomar turnos, compartiendo lo aprendido en el grupo de “expertos”. Cada “experto” tendrá 2 minutos para exponer lo aprendido a su equipo.
8. El orientador le entrega a cada equipo un modelo diferente de las hojas de vida que aparece en el material de apoyo titulado “Modelos de hojas de vida”.
9. Los participantes de cada equipo analizan el modelo asignado detenidamente y designan a un miembro del equipo como “el mensajero”.
10. El orientador explica que, cuando se da la señal, el mensajero tiene 1 minuto para expli-

carle cómo está organizada la hoja de vida asignada a su equipo. Puede llevar el modelo consigo, para dar la explicación del modelo.

11. El orientador da la señal y el mensajero de cada equipo se traslada a otro equipo, para explicar su modelo.
12. Al cabo de 1 minuto, el orientador da la señal nuevamente y el mensajero se traslada a un equipo diferente.
13. La dinámica continúa hasta que todos los mensajeros hayan visitado a todos los equipos. De esta manera, todos los equipos tienen conocimiento de los cuatro modelos de hojas de vida.
14. Para finalizar, el orientador le entrega a cada equipo una hoja de papel y un lápiz. Le dice a cada equipo que tiene 5 minutos para redactar una hoja de vida, usando uno de los modelos analizados.



Actividad de cierre (10 MINUTOS):

“Revisión”

1. El orientador anota en el tablero los estándares de formato que aparecen en la página de apoyo titulada “Lista de verificación de formato”.
2. Los equipos colocan sus hojas de vida en la pared, alrededor del tablero, con cinta adhesiva.
3. El orientador le dice a los participantes que analicen las hojas de vida redactadas, fijándose en la “Lista de verificación de formato”.
4. Cuando hayan terminado, el orientador felicita a los adolescentes por su participación y pone fin al taller.



MATERIAL DE APOYO

1. Hojas de vida

Cronológico: Detalla la experiencia académica y laboral, en orden cronológico, en reversa. Es decir, iniciando de la posición actual y continuando sucesivamente con posiciones anteriores. Este es el tipo de hoja de vida más común y, usualmente, preferido por los empleadores.

Funcional: Es ordenado de acuerdo a destrezas y experiencias, en lugar de orden cronológico. Este es comúnmente utilizado por personas que realizan cambios de carreras o tienen lagunas en su historia laboral.

Combinación: Inicia con las destrezas y experiencias y continúa con la historia laboral. Permite resaltar destrezas relevantes al empleo al cual aspira.

Con perfil: Este currículum agrega un breve perfil a su inicio, que incluye un resumen de las destrezas, experiencias y metas relacionadas al trabajo específico.

2. Modelos de hojas de vida

2.1. Hoja de vida cronológica

Nombre y apellidos

Dirección física

Teléfonos

E-mail

Experiencia laboral

Fecha inicio-fin Empleador más reciente.

Cargo: Nombre del cargo.

Función: Descripción de funciones.

Fecha inicio-fin Empleador menos reciente.

Cargo: Nombre del cargo.

Función: Descripción de funciones.

Formación académica

Fecha inicio-fin Título más reciente.

Institución.

Descripción.

Fecha inicio-fin Título menos reciente.

Institución.

Descripción.

Otros datos

Idiomas: Lenguaje, nivel.

Informática: Programa, nivel.

2.2. Hoja de vida funcional

Nombre y apellidos

Dirección física

Teléfonos

E-mail

Destreza 1

Habilidad: Resumen de capacidades relacionadas a la destreza 1.
Experiencia: Experiencia profesional en el área que requiere la destreza.
Logros: Descripción de logros.

Destreza 2

Habilidad: Resumen de capacidades relacionadas a la destreza 2.
Experiencia: Experiencia profesional en el área que requiere la destreza.
Logros: Descripción de logros.

Destreza 3

Habilidad: Resumen de capacidades relacionadas a la destreza 3.
Experiencia: Experiencia profesional en el área que requiere la destreza.
Logros: Descripción de logros.

Formación académica

Fecha inicio-fin	Título.
	Institución.
	Descripción de la carrera.

Otros datos

Idiomas:	Lenguaje, nivel.
Informática:	Programa, nivel.

2.3. Hoja de vida combinada

Nombre y apellidos

Dirección física

Teléfonos

E-mail

Destreza 1

Habilidad: Resumen de capacidades relacionadas a la destreza 1.
Experiencia: Experiencia profesional en el área que requiere la destreza.
Logros: Descripción de logros.

Destreza 2

Habilidad: Resumen de capacidades relacionadas a la destreza 2.
Experiencia: Experiencia profesional en el área que requiere la destreza.
Logros: Descripción de logros.

Experiencia laboral

Fecha inicio-fin Empleador más reciente.
Cargo: Nombre del cargo.
Función: Descripción de funciones.

Fecha inicio-fin Empleador menos reciente.
Cargo: Nombre del cargo.
Función: Descripción de funciones.

Formación académica

Fecha inicio-fin Título.
Institución.
Descripción de la carrera.

Otros datos

Idiomas: Lenguaje, nivel.
Informática: Programa, nivel.

2.4. Hoja de vida con perfil

Nombre y apellidos

Dirección física

Teléfonos

E-mail

Perfil

Soy un joven profesional con experiencia en...
Mis destrezas incluyen la habilidad para...
Tengo conocimientos en el área de...
Mis metas en esta profesión son...

Experiencia laboral

Fecha inicio-fin	Empleador más reciente.
Cargo:	Nombre del cargo.
Función:	Descripción de funciones.
Fecha inicio-fin	Empleador menos reciente.
Cargo:	Nombre del cargo.
Función:	Descripción de funciones.

Formación académica

Fecha inicio-fin	Título más reciente.
	Institución.
	Descripción.
Fecha inicio-fin	Título menos reciente
	Institución
	Descripción

Otros datos

Idiomas:	Lenguaje, nivel.
Informática:	Programa, nivel.

3. Lista de verificación de formato

Poner un gancho al lado del enunciado que se revisa:

- ☐ Ir “al grano”. Incluir frases activas y sucintas.
- ☐ Enfocar resultados y logros concretos.
- ☐ Dos caras de una hoja de longitud de 8 1/2 x 11 pulgadas, debe escribirse con una fuente profesional y sencilla, de tamaño entre 10 y 12 puntos.
- ☐ Usar verbos activos al inicio de cada frase. Por ejemplo: contribuí, coordiné, lideré, desarrollé, investigué, etc.
- ☐ Incluir el nombre de la empresa o institución, la posición ejercida, las fechas, seguido por las responsabilidades y logros.
- ☐ Usar un formato claro, atractivo y lógico, separando los logros o responsabilidades por viñetas.

Taller 16

La hoja de vida. Parte 2



Tema:

Redacto mi hoja de vida, expongo mis experiencias y objetivos, utilizando el estilo y formatos adecuados para el empleo que busco.



Duración:

45 minutos.



Resultados esperados:

Los participantes podrán responder las siguientes preguntas esenciales al finalizar el taller: ¿Cómo creo mi hoja de vida? ¿Qué tipo de hoja de vida necesito, y por qué? ¿Cómo sé si estoy usando los estándares de formato correctos?



Materiales:

- Hojas de papel blanco o de rayas. Se necesita 1 hoja para cada participante.
- Lápices de escribir.
- Lápices de colores, marcadores de colores, crayones para dibujar.
- Apuntes de los participantes de la actividad “Cita rápida: nuestras habilidades”, del taller *La hoja de vida. Parte 1*.



Habilidades previas/ destrezas requeridas:

Concepto: hoja de vida.



Preparación:

- Leer los módulos 5 y 6 de esta guía de aprendizaje.
- Escribir en el tablero la descripción de los cuatro estilos de hoja de vida que aparecen en el material de apoyo titulado “Hojas de vida”, para la actividad “Redacción de una hoja de vida”.
- Sacar una fotocopia, por cada tres participantes, del material de apoyo titulado “Modelos de hojas de vida” para la actividad “Redacción de una hoja de vida”.
- Sacar una fotocopia, por cada dos participantes, del material de apoyo titulado “Lista de verificación de formato” para la actividad “Revisión de formato”.



Resumen de la lección:

- **Dinámica para comenzar: “Mapa conceptual: Experiencias compartidas”.** El orientador guía a los participantes en una actividad que les ayuda a identificar destrezas y experiencias que deben incluir en su hoja de vida. Los participantes crean mapas conceptuales con la información y reciben retroalimentación del resto del grupo.

- **Actividad individual y grupal: “Redacción de una hoja de vida”.** El orientador les dice a los participantes que tienen 20 minutos para redactar su hoja de vida. Cada participante revisa su formato y trabaja individualmente, usando la información de su propio mapa conceptual de la actividad anterior, para redactar su hoja de vida.
- **Actividad de cierre: “Revisión de formato”.** El orientador divide el grupo en parejas. Cada pareja debe tener el mismo formato de hoja de vida. Los participantes intercambian sus hojas de vida y las revisan usando la guía proporcionada. Los participantes devuelven las hojas de vida a sus parejas y revisan sus propias hojas de vida, haciendo las correcciones necesarias.

Descripción de las actividades del taller:



Dinámica para comenzar (10 MINUTOS):

“Mapa conceptual”

1. El orientador explica a los participantes que para crear su propia hoja de vida, es importante tener un listado de habilidades y destrezas propias.
2. Le entrega a cada participante los apuntes de la actividad “Cita rápida: nuestras habilidades” del taller *La hoja de vida. Parte 1*.
3. El orientador le entrega a cada participante una copia del material de apoyo titulado “Habilidades y experiencias”.
4. Le dice a los participantes que deben escribir 4 de sus habilidades en las cajas en la columna derecha. Luego, deben escribir, en la columna izquierda, la circunstancia o lugar en donde han adquirido esta habilidad. Puede ser en la escuela, en el hogar, o en otra circunstancia.
5. Cuando terminan, el orientador le pide a dos participantes que presenten su mapa conceptual al grupo.



Actividad grupal (30 MINUTOS):

“Redacción de una hoja de vida”

1. El orientador le dice a los participantes que es importante poder identificar el estilo de hoja de vida que es más apropiado para cada uno. Esto depende de las circunstancias personales, como se indica en la página de apoyo titulada “Hojas de vida”.
2. El orientador escribe en el tablero la descripción de los cuatro tipos de hojas de vida que aparecen en la página de apoyo titulada “Hojas de vida”.
3. El orientador le dice a los participantes que tienen 2 minutos para escoger un modelo de hoja de vida a seguir.
4. El orientador le dice a los participantes que encuentren una pareja que haya escogido el mismo tipo de hoja de vida.
5. El orientador entrega una hoja de rayas y un lápiz a cada participante.
6. El orientador también entrega una copia del modelo de hoja de vida de la página de apoyo titulada “Modelos de hojas de vida” a cada pareja.
7. El orientador explica que las parejas tienen 15 minutos para escribir su hoja de vida, siguiendo el ejemplo que tienen.
8. Los participantes deben listar 3 experiencias y/o habilidades que están en el mapa conceptual de la actividad anterior.
9. Cuando terminan sus hojas de vida, cada participante intercambia con su pareja, para ayudar a revisar el contenido de sus hojas de vida.
10. El orientador le pide a cada pareja que comparta con el grupo la siguiente información: 1) por qué escogieron su modelo, y 2) por qué escogieron las habilidades y destrezas que aparecen en su hoja de vida.



Actividad de cierre (10 MINUTOS):

“Revisión de formato”

1. Los participantes se mantienen con las mismas parejas de la actividad anterior.
2. Los participantes intercambian sus hojas de vida y las revisan, usando la guía que aparece en el material de apoyo titulado “Lista de verificación de formato”.
3. Los participantes devuelven las hojas de vida a sus parejas y revisan sus propias hojas de vida, haciendo las correcciones necesarias.
4. Al cabo de 10 minutos, el orientador recoge las hojas de vida de los participantes, para revisarlas y darles su retroalimentación.
5. Cuando haya terminado de retroalimentar a los adolescentes, pone fin al taller y les da las gracias por participar.



 MATERIAL DE APOYO

1. Hojas de vida

Cronológico: Detalla la experiencia académica y laboral, en orden cronológico, en reversa. Es decir, iniciando de la posición actual y continuando sucesivamente con posiciones anteriores. Este es el tipo de hoja de vida más común y, usualmente, preferido por los empleadores.

Funcional: Es ordenado de acuerdo a destrezas y experiencias, en lugar de orden cronológico. Este es comúnmente utilizado por personas que realizan cambios de carreras o tienen lagunas en su historia laboral.

Combinación: Inicia con las destrezas y experiencias y continúa con la historia laboral. Permite resaltar destrezas relevantes al empleo al cual aspira.

Con perfil: Este currículum agrega un breve perfil a su inicio, que incluye un resumen de las destrezas, experiencias y metas relacionadas al trabajo específico.

2. Modelos de hojas de vida

2.1. Hoja de vida cronológica

Nombre y apellidos

Dirección física

Teléfonos

E-mail

Experiencia laboral

Fecha inicio-fin Empleador más reciente.

Cargo: Nombre del cargo.

Función: Descripción de funciones.

Fecha inicio-fin Empleador menos reciente.

Cargo: Nombre del cargo.

Función: Descripción de funciones.

Formación académica

Fecha inicio-fin Título más reciente.

Institución.

Descripción.

Fecha inicio-fin Título menos reciente.

Institución.

Descripción.

Otros datos

Idiomas: Lenguaje, nivel.

Informática: Programa, nivel.

2.2. Hoja de vida funcional

Nombre y apellidos

Dirección física

Teléfonos

E-mail

Destreza 1

Habilidad: Resumen de capacidades relacionadas a la destreza 1.
Experiencia: Experiencia profesional en el área que requiere la destreza.
Logros: Descripción de logros.

Destreza 2

Habilidad: Resumen de capacidades relacionadas a la destreza 2.
Experiencia: Experiencia profesional en el área que requiere la destreza.
Logros: Descripción de logros.

Destreza 3

Habilidad: Resumen de capacidades relacionadas a la destreza 3.
Experiencia: Experiencia profesional en el área que requiere la destreza.
Logros: Descripción de logros.

Formación académica

Fecha inicio-fin Título.
 Institución.
 Descripción de la carrera.

Otros datos

Idiomas: Lenguaje, nivel.
Informática: Programa, nivel.

2.3. Hoja de vida combinada

Nombre y apellidos

Dirección física

Teléfonos

E-mail

Destreza 1

Habilidad: Resumen de capacidades relacionadas a la destreza 1.
Experiencia: Experiencia profesional en el área que requiere la destreza.
Logros: Descripción de logros.

Destreza 2

Habilidad: Resumen de capacidades relacionadas a la destreza 2.
Experiencia: Experiencia profesional en el área que requiere la destreza.
Logros: Descripción de logros.

Experiencia laboral

Fecha inicio-fin Empleador más reciente.
Cargo: Nombre del cargo.
Función: Descripción de funciones.

Fecha inicio-fin Empleador menos reciente.
Cargo: Nombre del cargo.
Función: Descripción de funciones.

Formación académica

Fecha inicio-fin Título.
Institución.
Descripción de la carrera.

Otros datos

Idiomas: Lenguaje, nivel.
Informática: Programa, nivel.

2.4. Hoja de vida con perfil

Nombre y apellidos

Dirección física

Teléfonos

E-mail

Perfil

Soy un joven profesional con experiencia en...
 Mis destrezas incluyen la habilidad para...
 Tengo conocimientos en el área de...
 Mis metas en esta profesión son...

Experiencia laboral

Fecha inicio-fin Empleador más reciente.

Cargo: Nombre del cargo.

Función: Descripción de funciones.

Fecha inicio-fin Empleador menos reciente.

Cargo: Nombre del cargo.

Función: Descripción de funciones.

Formación académica

Fecha inicio-fin Título más reciente.

Institución.

Descripción.

Fecha inicio-fin Título menos reciente

Institución

Descripción

Otros datos

Idiomas: Lenguaje, nivel.

Informática: Programa, nivel.

3. Lista de verificación de formato

Poner un gancho al lado del enunciado que se revisa:

- ☐ Ir “al grano”. Incluir frases activas y sucintas.
- ☐ Enfocar resultados y logros concretos.
- ☐ Dos caras de una hoja de longitud de 8 1/2 x 11 pulgadas, debe escribirse con una fuente profesional y sencilla, de tamaño entre 10 y 12 puntos.
- ☐ Usar verbos activos al inicio de cada frase. Por ejemplo: contribuí, coordiné, lideré, desarrollé, investigué, etc.
- ☐ Incluir el nombre de la empresa o institución, la posición ejercida, las fechas, seguido por las responsabilidades y logros.
- ☐ Usar un formato claro, atractivo y lógico, separando los logros o responsabilidades por viñetas.

4. Habilidades y experiencias

Experiencias:	▶	Habilidades adquiridas:
Experiencias:	▶	Habilidades adquiridas:
Experiencias:	▶	Habilidades adquiridas:
Experiencias:	▶	Habilidades adquiridas:

Taller 17

La entrevista de trabajo. Parte 1



Tema:

La entrevista de trabajo, su importancia, características y cómo prepararse.



Duración:

60 minutos.



Resultados esperados:

Los participantes podrán responder las siguientes preguntas esenciales al finalizar el taller: ¿Qué es una entrevista y por qué es importante? ¿Qué se puede esperar durante una entrevista? ¿Cómo prepararme para una entrevista, tanto en aspectos de la compañía, como la presentación personal?



Materiales:

- Hojas blancas o de rayas.
- Lápices de escribir y bolígrafos.
- Tablero y tizas.



Habilidades previas/ destrezas requeridas:

Habilidades de facilitación de conversaciones grupales, dominar los conceptos y vocabulario

sobre entrevistas, descritos en el punto 1.1 del material de apoyo 1.



Preparación:

- Leer el módulo 6 de esta guía de aprendizaje.
- Prepararse para moderar una conversación grupal y mantener al grupo concentrado durante toda la sesión, especialmente porque se introducirán conceptos que serán nuevos para muchos.
- Copiar en el tablero las recomendaciones sobre la presentación personal (ver el punto 1.2 del material de apoyo 1).
- Copiar en el tablero las preguntas para prepararse sobre la compañía antes de la entrevista (ver el punto 1.3 del material de apoyo 1).
- Sacar al menos 10 copias del material de apoyo 2 (una fotocopia por cada grupo de 3 participantes; ejemplo: 10 copias por cada 30 participantes).



Resumen de la lección:

- **Dinámica para comenzar: “Conversación grupal”.** El orientador realiza una serie de preguntas, para generar un diálogo participativo entre los adolescentes y genera una discusión sobre el concepto de entrevistas de trabajo y qué esperar de ellas.
- **Actividad individual y grupal: “¡Siempre preparado!”.** El orientador conduce una actividad para fomentar el diálogo entre los participantes sobre la importancia de llegar preparado a una entrevista. Luego, el orientador presenta infor-

mación sobre cómo prepararse y permite que los participantes practiquen en grupos.

- **Actividad de cierre: “En una palabra”.** Los participantes reflexionan, en círculo, sobre qué han aprendido durante el taller, utilizando una sola palabra.

Descripción de las actividades del taller:



Dinámica para comenzar (15 MINUTOS):

“Conversación grupal”

1. El orientador comunica a los participantes que van a realizar un taller sobre las entrevistas de trabajo.
2. Les explica que, para comenzar, quisiera generar una conversación colectiva para platicar libremente sobre el tema.

Nota: Es importante que el orientador modere la conversación de forma dinámica y que pueda lograr que los adolescentes se expresen con libertad.

4. El orientador hace preguntas y solicita voluntarios para responder.
5. El orientador inicia la conversación con una pregunta general y abierta: “¿Alguien aquí ha asistido a una entrevista de cualquier tipo?; por ejemplo: para una beca, para entrar en un equipo deportivo, etc.”

Nota: Si ninguno ha tenido experiencia de entrevista, dialogar sobre cómo se imaginan una entrevista.

6. El orientador celebra verbalmente a los que alzan la mano y solicita que un voluntario inicie contando sobre su experiencia. Algunas preguntas sugeridas son:
 - ¿Para qué te estabas entrevistando?
 - Describe el lugar donde se llevó a cabo la entrevista.

- ¿Qué te sorprendió del proceso de entrevista?
 - ¿Era cómo lo imaginabas?
 - ¿Qué aprendiste durante la entrevista?
 - Comparte algunos ejemplos de preguntas que te hicieron durante la entrevista
 - ¿Cómo te preparaste para la entrevista?
 - ¿Qué materiales te solicitaron llevar a la entrevista?
 - ¿Cómo te vestiste para la entrevista?
 - ¿Cuál fue el resultado de la entrevista?
7. Si el ejemplo de entrevista de los voluntarios no es sobre una entrevista de trabajo, agregar las siguientes preguntas dirigidas al grupo completo:
 - ¿Cómo creen que la experiencia de entrevistas que hemos discutido se parece a una entrevista de trabajo?
 - ¿Cómo sería diferente la entrevista de trabajo?
 8. El orientador debe validar aquellas contribuciones de los adolescentes que ayuden a clarificar qué es una entrevista de trabajo y qué se puede esperar de ella. Puede complementar los aportes con la siguiente información:
 - ¿Qué es una entrevista de trabajo?: Un espacio donde se hacen preguntas para intercambiar información y evaluar si una persona es el candidato ideal para una posición de trabajo. Es importante que el intercambio de información sea de dos vías; es decir, ambas personas tienen la oportunidad de hacer preguntas en su momento. Generalmente, el candidato al trabajo hace sus preguntas al final.
 - Lugar de la entrevista: Usualmente, es en una oficina formal de la empresa, donde una persona se sienta de un lado del escritorio y la otra enfrente.
 - Tipos de preguntas: Preguntas abiertas que permitan al entrevistador conocer sobre la experiencia, conocimiento, forma de pensar y otras cosas del candidato.
 - Materiales de las entrevistas: Como mínimo, una hoja de vida. En algunas empresas, piden llenar una solicitud con los datos personales del candidato y la familia.

9. El orientador termina el debate cuando se hayan cubierto los conceptos que explican qué es una entrevista de trabajo y qué se puede esperar de ella. Concluye expresando que: “Las entrevistas de trabajo son espacios muy importantes para dar a conocer nuestras capacidades, conocimiento y valor como trabajadores y es uno de los elementos más importantes en el proceso de encontrar un trabajo. Es por esto que es muy importante estar preparados para la entrevista. A continuación veremos cómo prepararnos”.



Actividad individual y grupal (30 MINUTOS):

“¡Siempre preparado!”

1. El orientador solicita un voluntario para la actividad.
2. El orientador comunica a los participantes que saldrá un minuto del salón con el voluntario para darle instrucciones y que el resto del grupo debe permanecer en silencio mientras esperan.
3. Una vez fuera del salón, el orientador da las instrucciones al voluntario:
 - En la siguiente actividad, vamos a hablar sobre la presentación personal y preparación para una entrevista y quisiera que me ayudes, actuando el rol de una persona que llega muy mal vestida y sin preparación a la entrevista.
 - Para ello, quisiera que te desarregles, siendo creativo. Por ejemplo: un pie con media y otro sin media, despeinado, camisa mal abotonada, correa mal puesta, etc.
 - Te voy a dar 2 minutos para desarreglarte, y cuando abra la puerta del salón, entras como si llegaras a una entrevista mal vestido y sin preparación. Yo te haré algunas preguntas para iniciar la actuación y tú deberás seguirme la corriente. Usa tu creatividad e imaginación y diviértete.
 - ¿Estás de acuerdo en jugar este papel para la actividad?

Nota: Si el participante no se siente cómodo, explicar que no se preocupe y buscar otro voluntario. El primer voluntario debe permanecer afuera y no contar al resto la actividad.

4. El orientador abre la puerta del salón e indica al voluntario que entre, y ambos actúan el escenario acordado. Sugerencias al orientador para iniciar el diálogo:
 - Buenos días Sr. tal, imagino está aquí para la entrevista de recepcionista. Para comenzar, ¿qué sabe sobre nuestra empresa “La más prity”?
 - (*Voluntario responde*).
 - Ah, sí. Veo que no mucho. ¿Y por qué está interesado en este trabajo?
5. Luego de algunos minutos de actuación, el orientador agradece al voluntario y solicita que se siente. Abre la discusión de grupo para explorar el tema de preparación y presentación personal para una entrevista de trabajo. Preguntas sugeridas:
 - ¿Contratarían ustedes a este candidato? ¿Por qué sí o por qué no?
 - ¿Qué podría hacer el candidato para estar mejor preparado?
 - ¿Cuál fue su primera impresión cuando vieron su presentación personal?
 - ¿Cuál consideran ustedes es la manera apropiada de vestirse y presentarse a una entrevista?
6. El orientador recalca la importancia de estar preparados para una entrevista, tanto en la presentación personal, como en la información sobre la compañía.
7. El orientador dirige la atención hacia el tablero y solicita a un voluntario que lea la lista de recomendaciones sobre la presentación personal, copiada en el tablero.
8. A continuación, el orientador recalca la importancia de estar preparados para una entrevista, mediante la investigación de información sobre la compañía.

9. Para concluir, el orientador comparte la siguiente información verbalmente:

**Información de la compañía
(explicación verbal):**

Los entrevistadores quieren saber si hiciste la tarea de informarte sobre la compañía y si te has tomado el tiempo de reflexionar sobre por qué quieres ser parte del equipo de trabajo.

¡No hacer el trabajo, es como aparecerte en un cumpleaños sin saber el nombre del cumpleañero!

10. El orientador explica que, en el tablero, verán ejemplos de algunas preguntas que considerar en su investigación.

11. El orientador explica por qué estas preguntas son importantes, compartiendo las respuestas a cada una de las preguntas:

◦ **¿A qué se dedica la empresa?** ¿Cuáles son las actividades principales del negocio? Ejemplo: venta de productos de comida o servicios de teléfono, etc.

◦ **¿Cuál es la misión y visión de la empresa?** Estas son las aspiraciones y objetivos que guían el día a día de las actividades y decisiones de la empresa. Esto te indica hacia dónde quieren ir. Así como tú sueñas y haces planes sobre tu futuro: ¡Las empresas también lo hacen!

◦ **¿Dónde trabajan?**; es decir, ¿cuántas sucursales/tiendas/oficinas tienen y dónde están ubicadas? Esto te da una idea del tamaño de la empresa y de las oportunidades de trabajar en distintas áreas del país, si te interesa.

Nota: Esta información también es importante para tu reflexión personal. Piensa en cuánto tiempo te tomaría llegar todos los días a tu trabajo, si hay transporte público disponible en esta ruta, y cuánto te costaría llegar todos los días a trabajar.

◦ **¿Cuántos empleados tiene la empresa?**

Existen empresas de distintos tamaños: chicas, de 5 empleados; medianas, de 20-50 empleados; grandes, de más de 100; y multinacionales, que trabajan en muchos países y tienen miles de empleados. La manera en que trabajan cada una es muy diferente y es importante saber en cuál te adaptarías mejor.

◦ **Noticias recientes:** Busca en periódicos o en Internet si aparecen noticias recientes sobre actividades de la compañía.

12. El orientador pregunta al grupo, ¿Dónde creen ustedes pueden encontrar esta información?

13. El orientador agrega los siguientes ejemplos, si no se mencionaron:

◦ Página web de la compañía.

◦ Entrevista informativa: Entrevistando a alguien que trabaja para esa empresa (ver el material de apoyo 3, titulado “La entrevista informativa”, incluido al final del taller).

**Práctica de preparación
(10 MINUTOS):**

1. El orientador explica que ahora van a practicar, en grupos de 3 personas, un ejercicio de preparación para una entrevista.

2. El orientador da las siguientes indicaciones:

◦ Primero formen grupos de 3 personas.

◦ Le repartiré a cada grupo una copia de la página web de una compañía.

Nota: Esto se refiere al material de apoyo 2.

◦ Tienen 10 minutos para familiarizarse con la forma cómo está organizada la información en la página e identificar información importante que usarían para prepararse para una entrevista.

◦ Utilicen como guía las preguntas escritas en el tablero y traten de encontrar respuesta a cuantas puedan.

3. Cuando los grupos han investigado sobre la compañía por 10 minutos, el orientador cierra la actividad, explicando que el ejercicio debió darles una idea del proceso a seguir y dónde buscar información. Aquellos interesados en aprender más sobre la “Entrevista informativa”, pueden solicitarle una fotocopia del material de apoyo 3, al orientador.



Actividad de cierre (5 MINUTOS):

“En una palabra”

1. El orientador le pide a los adolescentes que se sienten cada uno en su puesto. Les explica que, para terminar, van a ir respondiendo, uno a uno, con una palabra, la pregunta ¿Qué aprendí con este taller?
2. El orientador explica que espera que hayan aprendido muchas cosas, pero que los invita a seleccionar el concepto MÁS importante que se llevan consigo.

3. El orientador comienza la secuencia y dice qué aprendió con el taller. Es importante que escoja solamente una palabra que encapsule un concepto importante del taller, por ejemplo: “preparación”, para que el resto de los participantes lo imiten.
4. Los participantes van diciendo, uno a uno, qué aprendieron de la experiencia en una palabra. Cuando todos hayan pasado, el orientador agradece a los adolescentes su participación y pone fin al taller.



Referencia:

- <https://www.ldsjobs.org/ers/ct/articles/informational-interviewing?lang=spa>. (Consultado en marzo de 2013).
- <http://peru21.pe/2012/03/08/emprendedores/cual-diferencia-entre-productos-y-servicios-2014980>. (Consultado en marzo de 2013).
- <http://www.telefonica.com.pa/>. (Consultado en marzo de 2013).

 MATERIAL DE APOYO

1. La entrevista

1.1. Vocabulario de entrevistas⁴⁷

- **Entrevista informativa:** La entrevista informativa es un encuentro, ya sea formal o no, con alguien a fin de conseguir información sobre un oficio, una empresa o una industria que pueda ser útil durante sus estudios, al buscar trabajo, o si piensa poner una pequeña empresa.
- **Facebook:** Plataforma de comunicación por Internet donde las personas, especialmente los jóvenes, se conectan e intercambian información con sus amistades.
- **Hoja de vida:** También conocida como “currículum vitae”, es el documento que resume los estudios, habilidades y experiencia de una persona. Es una de las herramientas principales utilizadas para seleccionar candidatos para entrevistas.
- **Preguntas abiertas:** Preguntas que inician con “qué, cómo, cuándo” y solicitan respuestas más extensas. Por ejemplo, “¿Cómo aprendiste a bailar?”. En este caso la persona nos contará la historia de cómo aprendió a bailar. Este tipo de preguntas es muy común en el proceso de entrevistas, porque le permite a quién entrevista conocer más sobre el candidato, desde su manera de expresarse, hasta su manera de pensar y experiencia.

Las preguntas abiertas se diferencian de las preguntas cerradas, donde la respuesta es “sí o no”, o alguna selección específica. Por ejemplo, “¿Sabes bailar?”. En este caso la respuesta sería “sí o no”. “¿Cuántos años tienes?” La respuesta sería solo la edad.

- **Producto vs. servicio:** Un producto es un objeto tangible; es decir, que se puede percibir mediante los sentidos (tacto, oído, gusto, vista, olfato). Por ejemplo, un par de zapatos.

Los servicios son bienes intangibles, no se pueden percibir inmediatamente a través de los sentidos. Por ejemplo, servicios de salud (una cita médica) o servicios legales (asesoría sobre cómo abrir una empresa)⁴⁸.

- **Creación de redes (*networking*):** El conjunto de todos los contactos que un individuo tiene con otras personas ya sea porque los conoce directamente o puede llegar a ellos a través de otras personas.

⁴⁷ Tomado de: <https://www.ldsjobs.org/ers/ct/articles/informational-interviewing?lang=spa>. (Consultado en marzo de 2013).

⁴⁸ Tomado de: <http://peru21.pe/2012/03/08/emprendedores/cual-diferencia-entre-productos-y-servicios-2014980>. (Consultado en marzo de 2013).

- **Redes sociales:** Término que se utiliza para referirse a las plataformas de comunicación en línea (por Internet), donde personas relacionadas entre sí por amistad, parentesco u otro, interactúan entre sí. Ejemplos: Facebook, Twitter, etc.
- **Sucursal:** Local o edificio de una empresa. Algunas empresas tienen una oficina principal y otras adicionales, a las cuales se refieren como “sucursales”. Ejemplo: la sucursal de Pueblo Nuevo.
- **Tipos de compañías por tamaño y presencia geográfica:** Las compañías se diferencian unas de otras por múltiples características; entre ellas su tamaño (número de empleados y cantidad de dinero que generan) y si trabajan en un país o varios:
 - **Microempresas:** Empresas de 1 a 2 empleados, que se dedican a atender a un número pequeño de clientes. Normalmente, operan a nivel de comunidad o barriada (ejemplos: fondas, puestos de ventas móviles, modisterías pequeñas, etc.).
 - **Pequeñas y medianas:** Empresas de 5-50 empleados, que trabajan más allá del nivel de su comunidad –a nivel de provincia, nivel nacional u otro– dependiendo del tipo de servicios.
 - **Multinacionales o transnacionales:** Empresas que operan en varios países y tienen un gran número de empleados (ejemplo: Coca Cola).

1.2. Recomendaciones sobre presentación personal

(Copiar en el tablero antes de iniciar el taller)

Estar bien presentado no significa llevar ropa costosa. Lo que sí significa es:

- Estar peinado.
- Sin perfumes o polvo muy fuerte.
- Ropa planchada, seria y limpia.
- Mujeres: no falda corta, escotes muy pronunciados o ropa ajustada.
- Hombres: pantalón de tela, no bluyín, camisa de botones.
- Zapatos lustrados y cerrados.

1.3. Preguntas sugeridas para investigación sobre la compañía, antes de la entrevista

- ¿A qué se dedica la empresa? ¿Cuáles son las actividades principales del negocio?
- ¿Cuál es la misión y visión de la empresa?
- ¿Dónde trabajan?; es decir, ¿cuántas sucursales/tiendas/oficinas tienen y dónde están ubicadas?
- ¿Cuántos empleados tiene la empresa?
- Noticias recientes sobre la compañía.

2. Información de página web de compañía⁴⁹



Tomado de <http://www.telefonica.com.pa/>. (Consultado en marzo de 2013).

Trayectoria⁵⁰

El grupo Telefónica es una de las mayores compañías de telecomunicaciones del mundo por capitalización bursátil. Su actividad se centra principalmente en los negocios de telefonía fija y móvil. Está presente en 25 países y cuenta con una base de clientes que supera los 268 millones. Telefónica tiene una fuerte presencia en España, Europa y Latinoamérica, donde la compañía concentra fundamentalmente su estrategia de crecimiento.

El grupo ocupa la quinta posición en el sector de telecomunicaciones a nivel mundial por capitalización bursátil, la primera como operador europeo integrado, y la tercera en el “ranking” Euro Stoxx 50, que agrupa las mayores compañías de la zona Euro.

Fue el 8 de marzo de 2004, cuando Telefónica anunció el acuerdo para comprar, a través de Telefónica Móviles, todos los activos de telefonía móvil de BellSouth en Latinoamérica, acción con la cual Telefónica se consolidaba como la segunda multinacional de telefonía móvil del mundo y líder del mercado de habla hispana.

La llegada de Movistar a Panamá se produjo en paralelo a la operación, con lo cual Telefónica unificaba la imagen de sus operaciones en 12 países de América Latina y estableció así, por medio de una operación sin precedentes, su presencia en la región.

⁴⁹ Tomado de: <http://www.telefonica.com.pa/>. (Consultado en marzo de 2013).

⁵⁰ Tomado de: <http://www.telefonica.com.pa/es/acerca-de-telefonica/trayectoria>. (Consultado en marzo de 2013).

Principios de actuación⁵¹

Sobre la base de nuestros principios de actuación, construimos nuestra reputación, nos hacemos merecedores de la confianza de nuestros grupos de interés y maximizamos el valor a largo plazo para nuestros accionistas y para la sociedad en general.

En Telefónica mantenemos nuestro compromiso con una gestión íntegra y transparente, basada en tres pilares: los principios de actuación, el código ético para todo el Grupo y que en ocasiones va más allá de la legislación local; la identificación y gestión de riesgos corporativos, y los proyectos y acciones que los mitiguen. El objetivo último es construir una cultura corporativa en el Grupo, que garantice un comportamiento confiable.

La Compañía estableció este código ético en diciembre 2006, para ser aplicado en todos los países en los que opera y ha logrado introducirlo en la cultura corporativa. De hecho, en 2009, el índice Dow Jones Sustainability (DJSI) reconoció a Telefónica como la empresa con mejor práctica en este ámbito (Codes of Conduct/Compliance/Corruption&Bribery).

Los principios de actuación se estructuran en unos principios generales: honestidad y confianza, respeto por la ley, integridad y respeto por los derechos humanos. Estos principios generales se desglosan en otros más específicos, para garantizar la confianza de nuestros empleados, clientes, accionistas, comunidad y proveedores.

Telefónica en Panamá⁵²

Una de las principales fortalezas de Telefónica Panamá radica en tener una escala diferencial en el mercado local, lo que la hace ser una compañía en constante crecimiento. Esta visión de Telefónica de poner las tecnologías de la información al servicio del negocio y centrada en el cliente, la ha llevado a aprovechar al máximo las nuevas corrientes y así poder ofrecerle al cliente una experiencia diferenciada, así refuerza con ello su relación con sus marcas y productos.

Nuestra actividad se centra principalmente en los negocios de telefonía e Internet móvil. Además, le ofrecemos a las grandes empresas, el servicio de telefonía fija. Adicionalmente, brindamos para telefonía móvil:

- Servicios de valor agregado (SMS, correo movistar, juegos, entre otros).
- Contenidos.
- Larga distancia internacional.
- Servicios básicos (línea privada, límite de crédito, entre otros).
- Movitalk.

Telefónica Panamá se esmera por identificar y ofrecer nuevos productos, promociones, servicios y aplicaciones, desarrollándolos constantemente de forma única, para satisfacer las necesidades específicas e individuales de cada uno de sus clientes. Somos líderes en innovación y contamos con la más robusta red 3.5G del país, con cobertura de frontera a frontera.

⁵¹ Tomado de: <http://www.telefonica.com.pa/es/acerca-de-telefonica/principios-de-actuacion>. (Consultado en marzo de 2013).

⁵² Tomado de: <http://www.telefonica.com.pa/es/acerca-de-telefonica/telefonica-en-panama>. (Consultado en marzo de 2013).

3. La entrevista informativa

3.1. ¿Qué es una entrevista informativa?

“La entrevista informativa es un encuentro, ya sea formal o no, con alguien, a fin de conseguir información sobre un oficio, una empresa o una industria que pueda ser útil durante sus estudios, al buscar trabajo o si piensa poner una pequeña empresa⁵³”.

3.2. ¿Cómo encontrar a la persona para una entrevista informativa sobre una empresa?

- Recuerda que tu red de contactos: ¡Es uno de los recursos más valiosos a tu alcance! En ella, existen personas que te quieren ver crecer y superarte. Si les solicitas ayuda, seguro te la darán. Pregunta a tus amigos, familia, en tu comunidad, si conocen a alguien que trabaje para la empresa donde te vas a entrevistar.
- Investiga con tus orientadores si conocen a algún exalumno de tu escuela que trabaje para esa compañía.
- Redes sociales: Si tienes cuenta de Facebook, haz la pregunta a tus amigos: “Tengo una entrevista en _____ compañía. ¿Conocen a alguien que trabaje ahí, que me pueda contar sobre su experiencia?”.

3.3. ¿Cómo solicitar una entrevista informativa?

Si es una persona que no te conoce todavía, puedes solicitar a quién te dio el contacto, que llame para avisar que tú la vas a contactar o puedes contactarlo tú directamente e iniciar la conversación, diciendo quién te dio el contacto y que buscas.

Recuerda que esta persona puede estar ocupada en su tiempo de trabajo, así que sé breve y respetuoso del tiempo de la otra persona. Tú objetivo es concretar un día para reunirte en persona o para hacer una llamada por teléfono.

Practica cubrir los siguientes puntos en una llamada de 1 minuto, o comunicación escrita de 3 párrafos cortos:

- Saludos: “Buenos días/tardes Sr. o Sra. _____.”
- Introducción: Quién eres y quién te dio el contacto: “Le habla ____ (tu nombre) y _____ (persona que te dio el contacto) me dio su número, pensando que me podría ayudar con algo”.
- Para qué contactas: “Verá, estoy aplicando a _____ compañía y como usted trabaja ahí, quisiera reunirme con usted para aprender sobre su experiencia y algunos consejos”.

⁵³ Tomado de: <https://www.ldsjobs.org/ers/ct/articles/informational-interviewing?lang=spa>. (Consultado en marzo de 2013).

Nota: A las personas le gusta sentirse necesitadas y que pueden aportar algo importante.

- Definir cuándo: “¿Cuándo es un buen día y hora para reunirnos o hablar por teléfono 15 minutos?”. Pide solo 15 minutos. Si pides mucho tiempo, la persona tal vez se complique para atenderte.

3.4. ¿Qué preguntar durante una entrevista informativa?

Haz preguntas abiertas (que comiencen con “qué, cómo, cuándo”), que permitan a quien entrevistas una respuesta que te brinde información completa más allá de un sí o un no:

- ¿Desde cuándo trabaja en la compañía y en qué departamentos?
- ¿Cómo ha sido su experiencia en la compañía?
- Tengo entrevista el día _____ y estoy aplicando a la posición de _____. ¿Cómo fue su proceso de entrevista? ¿Qué preguntan? ¿Cómo recomienda me prepare?
- A mí me gusta _____, ¿en qué parte de la compañía ve a alguien como yo trabajando?
- ¿Conoce a alguien en ese departamento con quien pueda hablar?
- Si estuviera en mi lugar, ¿algún consejo?

Taller 18

La entrevista de trabajo. Parte 2



Tema:

La entrevista de trabajo: preparación para el éxito.



Duración:

60 minutos.



Resultados esperados:

Los participantes podrán responder las siguientes preguntas esenciales al finalizar el taller: ¿Cómo me expreso con seguridad en una entrevista? ¿Cómo puedo practicar para una entrevista, con base en preguntas probables? ¿Cómo puedo prepararme en el tipo de preguntas que yo le puedo hacer al entrevistador?



Materiales:

- Hojas blancas o de rayas.
- Lápices de escribir y bolígrafos.
- Tablero y tizas.



Habilidades previas/ destrezas requeridas:

- Habilidades de facilitación de conversaciones grupales.



Preparación:

- Conocimiento sobre cómo dar retroalimentación efectiva.
- Repasar y dominar los conceptos y vocabulario listado en el material de apoyo 1.

- Leer el módulo 6 de esta guía de aprendizaje.
- Consejos sobre la comunicación no verbal en una entrevista (material de apoyo 1).
- Copiar en el tablero las recomendaciones básicas para “El discurso de elevador” (punto 2.1 del material de apoyo 2).
- Repasar los conceptos cubiertos en el taller *Entrevista de trabajo Parte 1*.
- Prepararse para moderar una conversación grupal y mantener al grupo concentrado durante toda la sesión; especialmente, ya que se introducirán conceptos que serán nuevos para muchos.



Resumen de la lección:

- **Dinámica para comenzar: “¿Te acuerdas?”** El orientador realiza una serie de preguntas para generar un diálogo participativo entre los adolescentes y genera una reflexión sobre conceptos aprendidos en el taller *Entrevista de trabajo: Parte 1*, como introducción a este taller.
- **Actividad individual y grupal**
 - **“Hablar sin hablar”** El orientador conduce un simulacro con participantes voluntarios, para explicar los conceptos de comunicación verbal y no verbal y su importancia en una entrevista.

- **“Discurso de elevador”.** El orientador introduce el concepto del discurso de elevador y guía a los participantes en la creación del propio.
- **Actividad de cierre: “En una palabra”.** Los participantes reflexionan en círculo sobre qué han aprendido durante el taller, utilizando una sola palabra.

Descripción de las actividades del taller:



Dinámica para comenzar (10 MINUTOS):

“¿Te acuerdas?”

1. El orientador comunica a los participantes que van a realizar un segundo taller, para continuar explorando el tema de las entrevistas de trabajo.
2. Les explica que, para comenzar, quisiera generar una conversación colectiva y recordar lo que aprendieron en el taller anterior, sobre la preparación para una entrevista.

Nota: Los temas principales del taller 1, en cuanto a preparación para una entrevista, fueron la presentación personal y cómo informarse sobre la compañía.

3. Es importante que el orientador modere la conversación de forma dinámica y que pueda lograr que los adolescentes se expresen con libertad.
4. El orientador hace preguntas y solicita voluntarios para responder.
5. El orientador termina el diálogo cuando se hayan cubierto los principales conceptos del primer taller y concluye compartiendo que el objetivo del taller del día es compartir y practicar nuevos aspectos de la preparación para una entrevista. El 90% del éxito está en la preparación y el otro 10% en la ejecución.



Actividad individual y grupal (15 MINUTOS):

“Hablar sin hablar”

1. El orientador solicita que dos voluntarios vengan al frente del salón, para la siguiente actividad.
2. El orientador solicita a los voluntarios que se paren espalda con espalda y que sostengan una conversación. Que un voluntario le pregunte al otro “¿Cómo te fue en el fin de semana?” “¿Cómo está tu familia?”
3. Luego de unos minutos de conversación, el orientador solicita a los voluntarios colocarse frente a frente y sostener la misma conversación.
4. El orientador termina la dinámica cuando esté satisfecho con el intercambio verbal y no verbal.
5. El orientador hace preguntas de reflexión sobre la dinámica y solicita voluntarios para responder:
 - ¿Qué diferenció la comunicación de la primera ronda vs. la segunda?
 - ¿Hubo nuevos mensajes que captaron cuando hablaron de frente y que no captaron cuando estaban de espalda?
 - ¿Cómo captaron estos nuevos mensajes?
6. Concluir la actividad explicando la diferencia entre la comunicación verbal y no verbal y su importancia en una entrevista. En una entrevista es muy importante la claridad con la que hablamos, así como nuestro lenguaje no verbal.
7. Dirigir la atención de los participantes hacia la información en el tablero, sobre consejos acerca de la comunicación no verbal en una entrevista, y solicitar a un voluntario que la lea.



Actividad individual y grupal (30 MINUTOS):

“Discurso de elevador”

1. El orientador comunica a los participantes que, a continuación, hablarán sobre la preparación para expresarse verbalmente con seguridad.

2. El orientador pregunta al grupo: ¿Cuál es tu persona famosa favorita? Puede ser un cantante, un artista, u otro.
3. Luego de algunos ejemplos, el orientador presenta el siguiente escenario: “Imagínense que entran a un elevador y se encuentran con su persona famosa favorita, quien está dispuesta a ayudarlos a conseguir el trabajo de sus sueños. Tienes solo un minuto para explicarle quién eres, qué sabes y qué trabajo estas buscando. Si logras comunicarlo claramente, se abrirá una oportunidad muy buena para ti. ¿Cómo te preparas para este momento?” (hacer una pausa para que los participantes asimilen el escenario y luego continuar la explicación). Igualmente, en una entrevista, los primeros minutos son muy importantes para expresar con claridad quién eres y por qué estás en la entrevista. ¡De ello depende que consigas un trabajo!
4. El orientador explica que, a continuación, los participantes trabajarán en crear su “Discurso de elevador”, con base en algunas recomendaciones escritas en el tablero (punto 2.2 del material de apoyo 2).
5. El orientador solicita a los participantes trabajar de forma individual, por 10 minutos, desarrollando su discurso de elevador.
6. Después de 10 minutos, practicarán en parejas durante 10 minutos más. Uno dice su discurso de elevador y el otro retroalimenta sobre si es claro y convincente el mensaje. Luego se cambian los roles.
2. El orientador explica que espera que hayan aprendido muchas cosas, pero que los invita a seleccionar el concepto MÁS importante que se llevan consigo.
3. El orientador comienza la secuencia y dice qué aprendió con el taller. Es importante que escoja solamente entre una y tres palabras que encapsulen un concepto importante del taller (ejemplo: “comunicación no verbal”), para que el resto de los participantes lo imiten.
4. Los participantes van diciendo, uno a uno, qué aprendieron de la experiencia en una a tres palabras.
5. Cuando todos hayan pasado, el orientador agradece a los adolescentes su participación y pone fin al taller.

Nota: Este es un ejercicio para practicar expresarse de manera concisa.



Referencia:

http://es.wikipedia.org/wiki/Comunicaci%C3%B3n_no_verbal. (Consultado en marzo de 2013).



Actividad de cierre (5 MINUTOS):

“En una palabra”

1. El orientador le pide a los adolescentes que se sienten cada uno en su puesto. Les explica que, para terminar, van a ir respondiendo, uno a uno, con una a tres palabras, la pregunta ¿Qué aprendí con este taller?



MATERIAL DE APOYO

1. Vocabulario relevante al taller

(Para el orientador)

1.1. Discurso de elevador o ascensor

En el mundo de los negocios, se refiere a un discurso breve, cuidadosamente construido, que resume el mérito de una idea de negocio, con el fin de atraer a un inversionista. Se llama así, porque el discurso debe tener una duración no mayor al tiempo que compartiría con alguien en un elevador para llegar de un piso a otro. Su duración habitual es de 45 segundos a 2 minutos.

Este concepto puede ser adaptado a otras situaciones en las que se cuente con un corto tiempo, para atraer la atención de una persona o audiencia. Esto es esencial en una entrevista, donde los primeros minutos son clave para causar una buena impresión y atraer la atención del entrevistador.

1.2. Comunicación verbal y no verbal

- La **comunicación verbal** es la que conocemos más comúnmente como expresión oral.
- La **comunicación no verbal** es el proceso de comunicación, mediante el envío y recepción de mensajes sin palabras; es decir, se da mediante indicios y signos, como gestos, lenguaje corporal o postura, expresión facial y el contacto visual, y la comunicación de objetos tales como ropa, peinados⁵⁴.

⁵⁴ Ver: http://es.wikipedia.org/wiki/Comunicaci%C3%B3n_no_verbal. (Consultado en marzo de 2013).

2. Consejos y recomendaciones

2.1. Consejos sobre la comunicación no verbal en una entrevista

- Hacer contacto visual mientras hablas o escuchas a la otra persona.
- Mantener las manos quietas y colocarlas donde se puedan ver, preferiblemente sobre la mesa. Esto transmite tranquilidad.
- No hacer movimientos que demuestren nerviosismo, como moverse hacia delante y hacia atrás, jugar con las manos, mover el pie repetidamente.
- Mantener una postura recta y relajada en la silla.
- Presentarse bien vestido (pantalón y camisa planchada; no es necesario un saco).
- Poner atención a tus expresiones faciales.

2.2. Recomendaciones para el discurso de elevador

- Un discurso de elevador debe durar de 45 segundos a 2 minutos. No más de eso.
- Lo puedes utilizar en diferentes ocasiones, si lo adaptas un poco. Por ejemplo, lo puedes utilizar para conseguir una entrevista; o durante la misma entrevista, para responder a las preguntas generales, como “¿Por qué estás aplicando al puesto?” “¿Cuéntame un poco de ti y tu interés en el trabajo?”
- Tu discurso de elevador debe cubrir los siguientes elementos:
 - Mi nombre es...
 - Y estoy interesado en...
 - Pienso que soy el candidato ideal para la posición porque... (habla de tu experiencia, conocimientos, actitud. Aquí es importante estar preparado e investigar cuáles de las habilidades que requiere el puesto de trabajo, tienes tú).
 - Y pienso que puedo aportar _____ (cómo puedes ayudar a la compañía, departamento o equipo de trabajo, a lograr algo, basado en tus habilidades y experiencia).

Taller 19

La entrevista de trabajo: Parte 3



Tema:

La entrevista de trabajo: preparación para el éxito.



Duración:

60 minutos.



Resultados esperados:

Los participantes podrán responder las siguientes preguntas esenciales al finalizar el taller: ¿Cómo me expreso con seguridad en una entrevista? ¿Cómo practico, con base en preguntas probables? ¿Cómo me preparo en el tipo de preguntas que yo le puedo hacer al entrevistador?



Materiales:

- Hojas blancas o de rayas.
- Lápices de escribir y bolígrafos.
- Tablero y tizas.



Habilidades previas/ destrezas requeridas:

- Habilidades de facilitación de conversaciones grupales.
- Conocimiento sobre cómo dar retroalimentación efectiva.



Preparación:

- Leer el módulo 6 de esta guía de aprendizaje.
- Sacar 10 copias del material de apoyo titulado “Lista de preguntas probables para una entrevista” (cortar o resaltar 5 preguntas para cada grupo).
- Sacar fotocopias, o copiar en tablero, los criterios de retroalimentación del material de apoyo 2.
- Repasar los conceptos y mejores prácticas sobre cómo dar retroalimentación efectiva.
- Repasar los conceptos cubiertos en el taller de *Entrevista de trabajo: Partes 1 y 2*.
- Prepararse para moderar una conversación grupal y mantener al grupo concentrado durante toda la sesión; especialmente, ya que se introducirán conceptos que serán nuevos para muchos.



Resumen de la lección:

- **Dinámica para comenzar: “El minuto de calentamiento”:** El orientador dirige una actividad para romper el hielo y preparar al grupo para el taller.
- **Actividad individual y grupal:**
 - **“Preparación: 90% del éxito”:** El orientador presenta información a los participantes sobre las preguntas de una entrevista y crea la oportunidad de practicar la preparación.
 - **“Ahora me toca a mí”:** El orientador presenta información a los participantes sobre las preguntas que puede realizar durante una entrevista y crea la oportunidad de practicar la preparación.

• **Actividad de cierre: “En una tres palabras”.**

Los participantes reflexionan en círculo sobre cómo se sienten sobre el proceso de entrevista de trabajo, después de los talleres.

Descripción de las actividades del taller:



**Dinámica para comenzar
(5 MINUTOS):**

“El minuto de calentamiento”

1. El orientador solicita a los participantes ponerse de pie y explica que en el taller de hoy practicarán la preparación para la entrevista, utilizando los conceptos aprendidos de comunicación no verbal y cómo responder a preguntas de una entrevista; es decir, que estaremos utilizando la voz y el cuerpo, así que: ¡Es hora de calentar!
2. Las indicaciones son las siguientes:
 - Levantar y sacudir el pie izquierdo, contando 1, 2, 3, 4, 5. Luego, lo mismo con el pie derecho, luego la mano izquierda, luego la mano derecha.
 - Una vez se sacuden las 4 extremidades, contando hasta 5, se repite nuevamente: ¡Pero cada vez más rápido!
3. El orientador termina la actividad, luego de 3 rondas.



**Actividad grupal
(50 MINUTOS):**

• **“Preparación: 90% del éxito”
(30 MINUTOS):**

1. El orientador recuerda a los participantes los temas cubiertos en la sesión anterior:
 - Expresarse con seguridad en la entrevista con la comunicación no verbal.
 - Un discurso de ascensor claro y que capte la atención de quién entrevista.
2. El orientador introduce el nuevo tema, recordando al grupo nuevamente que 90% del éxito

en la vida está en la preparación y tan solo 10% en la ejecución, y que en esta actividad trabajarán en conocer y preparar respuestas a una lista de preguntas probables en una entrevista.

3. El orientador solicita a los participantes unirse en grupos de 3 (pueden ser grupos hasta de 5 personas, si los participantes son más de 30) y reparte a cada grupo una hoja con 5 preguntas de la lista de preguntas probables en una entrevista y los criterios de retroalimentación (material de apoyo 1).
4. El orientador explica la dinámica:
 - Cada grupo ha recibido un papel con 5 preguntas probables para una entrevista y vamos a simular que estamos en una. Recuerden lo que hemos aprendido hasta ahora de la presentación personal, las primeras impresiones y la importancia de expresarse claramente. Pongan todos los conceptos en práctica durante esta actividad.
 - Para la primera pregunta, escojan a una persona que sea el “entrevistador” y otra el “candidato” para la entrevista.
 - La persona que será el entrevistador hace la pregunta y el candidato responde lo mejor que pueda. Las otras personas del grupo observarán en silencio y harán notas para retroalimentar al candidato en los siguientes puntos, que también están en la hoja que repartí.
 - Al dar retroalimentación, inicien con un comentario positivo de algo que observaron y luego compartan el área de oportunidad para mejorar, que hayan identificado.
 - Ejemplo: “Compañero, al responder la pregunta fuiste muy claro. También mantuviste el contacto visual. Como área de oportunidad pienso podrías resumir tu respuesta un poco más y resaltar tu experiencia como capitán del equipo de fútbol y lo que aprendiste”.
 - Tomen 2 minutos para leer los criterios de retroalimentación escritos en el tablero y me indican si tienen alguna pregunta.
 - Luego que los participantes estén claros sobre la dinámica, el orientador indica que el grupo

tiene 10-15 minutos para practicar, dando 2-3 minutos por persona para practicar el papel de el “candidato” y recibir retroalimentación.

- El orientador indica al grupo cuando el tiempo se ha acabado y pide algunos voluntarios que comenten sobre lo que aprendieron.

• “Ahora me toca a mí”

(20 MINUTOS):

1. El orientador explica a los participantes que el proceso de entrevistas es de dos vías: “La empresa quiere conocerte y evaluar si puedes ser un valioso aporte para el equipo y tú debes evaluar si la empresa ofrece el ambiente laboral, oportunidades de aprendizaje, compensación y actividades del puesto de trabajo que te motivan a dar lo mejor de ti”.
2. El orientador explica la primera parte de la dinámica: “Ya vimos las preguntas que te pueden hacer; ahora, con el compañero de al lado tuyo, toma 10 minutos para pensar qué preguntas harías a la persona que te entrevista en los siguientes temas” (copiar la lista en el tablero):
 - La posición para la cual te estás entrevistando.
 - El equipo de trabajo y/o departamento.
 - La cultura de trabajo de la empresa.
 - Medición y reconocimiento de los aportes de los empleados.
 - Proceso de entrevista.
3. El orientador indica cuando el tiempo ha concluido y pide al grupo que dé ejemplos de preguntas que pensaron en cada categoría.
4. El orientador pide a un voluntario que vaya copiando las respuestas en el tablero y agrega algunas preguntas de la siguiente lista:
 - La posición para la cual te estás entrevistando:
 - ¿A quién reportaría directamente? ¿Tendré oportunidad de entrevistarme con esta persona?
 - Para este puesto, ¿cómo está dividido el tiempo de oficina vs. la calle?
 - ¿Es esta una posición nueva o estoy reemplazando a alguien? Si estoy reemplazando, ¿cuál fue el motivo de la salida de la persona anterior?

- Me gustaría hablar del salario. ¿Me puede aclarar cuál es la compensación del puesto?
- ¿Cuáles días de la semana se trabaja en este puesto?

- El equipo de trabajo y/o departamento:
 - ¿Cuántas personas hay en el equipo de trabajo al cual me estaría uniendo?
 - ¿Qué aporte diferenciado al equipo están buscando con esta posición?
- La cultura de trabajo de la empresa:
 - ¿Cómo debo venir vestido al trabajo?
 - ¿Cuál es el horario de trabajo?
 - ¿Cuáles son las características de los empleados más valiosos de esta empresa?
- Medición y reconocimiento de los aportes de los empleados:
 - ¿Cómo se mide y reconocen los aportes de los empleados en esta empresa?
 - ¿Hay bonos por desempeño u otro tipo de bonos?
- Proceso de entrevista:
 - ¿Cuáles son los siguientes pasos?
 - ¿Para cuándo puedo esperar una respuesta sobre el resultado de esta entrevista?
 - ¿Con quién me debo comunicar para dar seguimiento al proceso de entrevista y cuál es su contacto?



Actividad de cierre

(5 MINUTOS):

“En tres palabras”

1. El orientador le pide a los adolescentes que se sienten cada uno en su puesto. Les explica que, para terminar, van a ir respondiendo, uno a uno, con una a tres palabras, la pregunta: Después de estos talleres, ¿cómo se sienten con respecto al proceso de entrevista de trabajo?
2. El orientador comienza la secuencia, compartiendo su sentimiento con respecto a la entrevista laboral. Es importante que escoja solamente tres palabras que expresen un sentimiento (ejemplo: “preparado, herramientas, seguridad”) para que el resto de los participantes lo imiten.

3. Los participantes van diciendo, uno a uno, cómo se sienten con respecto a las entrevistas de trabajo, con tres palabras.
4. Cuando todos hayan pasado, el orientador agradece a los adolescentes su participación y pone fin al taller.



Referencia:

- http://extension.univalle.edu.co/practicas/55_preguntas.htm. (Consultado en marzo de 2013).



 MATERIAL DE APOYO

1. Lista de preguntas probables durante una entrevista⁵⁵

- Hábleme de sí mismo.
- Describa una situación de su vida en la que resolviera un problema con éxito.
- ¿Qué gana la empresa si le contrata a usted en lugar de a otro candidato?
- Si usted fuera el entrevistador y yo el aspirante, ¿qué cualidades querría que tuviera?
- ¿Se considera más como un líder o como un seguidor?
- ¿Cuál es la decisión más importante que ha tomado en su vida?
- ¿Qué puesto le gustaría ocupar dentro de cinco años? ¿Y dentro de diez?
- ¿Cuál es su salario para este puesto? (cuidado con esta pregunta, no conviene pasarse, ni menospreciarse).
- ¿Qué le interesa en su tiempo libre?
- ¿Forma parte de alguna entidad o asociación? ¿Por qué te uniste a ella? ¿Ocupas algún cargo en alguna?
- ¿Cómo se describiría a sí mismo?
- ¿Cuáles son sus deficiencias o puntos débiles?
- ¿Acaba lo que empieza, si surgen dificultades?
- ¿En qué ámbitos quisiera usted desarrollarse?
- ¿Qué rasgos o cualidades admira en su superior inmediato? (prudencia con esta pregunta).
- ¿Qué ha contribuido más a su éxito profesional hasta ahora?
- ¿Qué situaciones le ponen nervioso o alterado?
- ¿Se considera usted muy optimista o más bien pesimista?
- ¿Prefiere tener pocas pero buenas amistades o establecer fácilmente muchas relaciones, aunque sean un poco superficiales?
- ¿Confían fácilmente las personas en usted?, ¿por qué?
- En las reuniones sociales, ¿prefiere dirigir la conversación o limitarse a escuchar?
- ¿Prefiere improvisar o ser metódico?
- ¿Qué le preocupa actualmente?

⁵⁵ Tomado de: http://extension.univalle.edu.co/practicas/55_preguntas.htm. (Consultado en marzo de 2013).

- Si un orientador, amigo o pareja, tuviera que decir cómo es usted, ¿qué cree que me contestaría?
- ¿Cuáles son sus metas a la larga?
- ¿Tiene hijos, o piensa tenerlos?
- ¿Aceptaría residir en una ciudad distinta a la del trabajo de su pareja?
- ¿Por qué desea precisamente este puesto?
- ¿Cómo consiguió su primer empleo?
- ¿Le gustan sus responsabilidades y deberes actuales?
- ¿Con qué cosas disfrutaba usted en su anterior empleo?
- ¿Qué es lo que menos le agrada de su anterior ocupación?
- ¿Cuáles considera que fueron sus principales logros en su anterior empresa?
- ¿Cuáles fueron los reveses que sufrió en su anterior empleo, o qué cosas no salieron tan bien como esperaba?
- ¿Cuáles fueron sus razones para dejar su anterior empresa?
- ¿Cómo describiría a su anterior jefe?
- ¿Qué opinión tiene de usted su anterior jefe?
- ¿Con qué tipo de jefes prefiere trabajar?
- ¿Le agrada que le supervisen?
- ¿Cómo resolvió los problemas que le surgieron en su empleo anterior?
- ¿Congeniaba con sus anteriores compañeros? ¿Tuvo alguna vez conflictos?
- ¿Cuánto tiempo ha estado buscando un nuevo empleo?
- ¿Qué tipo de trabajo busca?
- ¿Qué ventajas tendría para usted el entrar en nuestra compañía?
- ¿Cómo concibe las relaciones con un subordinado?
- ¿Cómo impone sus ideas o su voluntad?
- ¿Qué fallos cometió en anteriores empleos, de los que aprendiera y mejorara?
- ¿Prefiere trabajar solo o en equipo?
- ¿Prefiere una labor de estudio, de ejecución, o de dirección?
- ¿Qué cree que es lo principal para la buena marcha de una empresa?
- ¿Qué profesiones son las que le gustaría hacer, y por qué?
- ¿Se conformaría con estar en este puesto durante toda su vida?
- ¿Por qué cree que deberíamos contratarle?
- ¿Qué características de su personalidad y experiencia piensa que resultarían provechosos para nuestra empresa?
- ¿Qué impresión cree que he sacado de usted en esta entrevista?

2. Criterios de retroalimentación

Los observadores darán retroalimentación a la persona en el papel de “el candidato”, con base en los siguientes puntos:

- El candidato se expresó de forma clara:
 - Fue fácil entender al candidato cuando hablaba.
 - No se comió letras de las palabras (por ejemplo, dijo “después”, en lugar de “depué”).
 - No llenó los silencios con sonidos como “um”, “eehhh”.
 - No utilizó palabras de la calle como “buay, man, dizque, fren, etc.”.
- La respuesta fue al punto de la pregunta y fue concisa:
 - Es decir, no se quedó dando una historia antes de llegar al punto principal de la pregunta. Respondió lo que se preguntó.
- El contenido de la respuesta causó una impresión positiva y dejó a los observadores/entrevistador con ganas de seguir conociendo al candidato.

Taller 20

Finanzas para la vida



Tema:

Lo básico de las finanzas personales: los presupuestos, los gastos necesarios e innecesarios y la importancia de ahorrar.



Duración:

65 minutos.



Resultados esperados:

Los participantes podrán responder las siguientes preguntas esenciales al finalizar el taller: ¿Qué es un presupuesto? ¿Cómo creo un presupuesto? ¿Cuáles son los típicos gastos necesarios? ¿Cuál es la diferencia entre gastos necesarios e innecesarios?



Materiales:

- Una copia de la hoja de presupuesto que aparece en el material de apoyo. Se necesita una copia para cada pareja de participantes.
- Un lápiz de escribir por participante.
- Hojas blancas, recicladas preferiblemente (con una cara blanca).
- Varias secciones del periódico de bienes y raíces, ofertas y otros ejemplos de costos.
- Facturas de gastos regulares.



Preparación:

- Leer los módulos 5 y 6 de esta guía de aprendizaje.
- Imprimir una hoja del material de apoyo para cada participante. Ver esta hoja al final del taller.

Nota: Si no es posible hacer fotocopias, el orientador puede dibujar el presupuesto en el tablero, para que los participantes lo copien en una hoja durante el ejercicio.



Resumen de la lección:

- **Dinámica para comenzar: “Hablemos de presupuestos”.** Se introduce el tema de las finanzas personales y se explica que la lección trata sobre cómo realizar un presupuesto y cuál es su utilidad.
- **Actividad grupal: “Soy mi propio contador”.** Se introducen o repasan algunos conceptos en pareja y plenaria. Después, los adolescentes tienen la oportunidad de elaborar un presupuesto modelo.
- **Actividad de cierre: “¿Qué aprendí y para qué me sirve?”.** Después de tener una idea de presupuestos reales, los adolescentes exploran lo que aprendieron y para qué les sirve.

Descripción de las actividades del taller:



Dinámica para comenzar (10 MINUTOS):

“Hablemos de presupuestos”

1. El orientador comunica a los participantes que van a realizar un taller que se llama “Finanzas para la vida” y que trata sobre por qué, cuándo y cómo usar un presupuesto para las finanzas personales; además de identificar los gastos comunes de la vida.

2. El orientador procede a liderar un debate, haciendo preguntas que se especifican más adelante. Debe facilitar la discusión, motivando a los participantes a que den ejemplos, si se sienten cómodos. Por favor, recuerde que el dinero es un tema delicado y las preguntas deben formularse de manera que la información confidencial no se divulgue. Las preguntas son:

- ¿Puede alguien decirme qué es un presupuesto? Permita que varios participantes respondan y especulen.

Nota: El orientador puede complementar sus respuestas, explicando que un presupuesto es un documento que registra una forma de clasificar su dinero y la planificación de lo que se va a hacer con él.

- ¿Por qué es necesario utilizar un presupuesto? Permita que varios participantes respondan y especulen.

Nota: El orientador agrega que un presupuesto es muy útil, especialmente si estás tratando de ahorrar para comprar algo caro. También ayuda para calcular cuánto dinero hay que gastar en cosas que uno necesita versus las que desea.

- ¿Cuál es la diferencia entre gastos e ingresos?

Nota: El orientador puede complementar, explicando que los gastos son lo que uno gasta, y los ingresos son lo que uno gana. Un presupuesto registra las dos cosas.

- ¿Cuáles son algunos ejemplos de fuentes de ingresos?

Nota: Ingresos incluyen el trabajo, el emprendimiento, regalos, dinero de bolsillo, pensiones, etc.

- ¿Cuáles son algunos gastos importantes?

Nota: El orientador debe escribir los gastos mencionados en el tablero. Algunos ejemplos son: alquiler, hipoteca, comida, pasaje del autobús, comida, teléfono, regalos para los amigos, la electricidad o el gas, etc.

- ¿En qué cosas gastan su dinero, y en qué cosas gastan el dinero los adultos?

Nota: El orientador debe escribir los gastos mencionados en el tablero.

- ¿Cuál es la diferencia entre NECESIDADES y DESEOS?

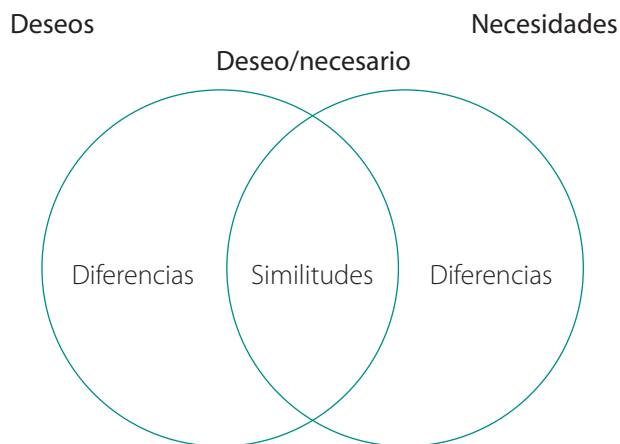
3. Después de asegurar que los participantes tengan clara la diferencia entre deseos y necesidades, el orientador pide a la clase que se divida en parejas.

4. En sus parejas, el orientador pide lo siguiente: “Ahora les voy a pedir que, en sus parejas, clasifiquen los gastos que hemos anotado en el tablero, además de cualquier otro gasto que quieran incluir. La clasificación se trata de separar los gastos que son necesidad, versus los que son deseos. Hay algunos gastos que pueden ser ambas cosas. Por eso van a usar un diagrama Venn”.

5. El orientador procede a dibujar 2 círculos que se superponen en el centro, y explica que los

gastos que son tanto necesidad como deseo pueden colocarse en el espacio compartido.

Modelo de diagrama Venn



6. Cada pareja debe dibujar el diagrama en su cuaderno o en una hoja blanca y clasificar los gastos durante 3 minutos.
7. Al pasar el tiempo, el orientador pide a algunos grupos que compartan su trabajo, para asegurar que comprendan la diferencia entre deseo y necesidad.
8. Después de que han respondido, el orientador comenta: "En algún momento de sus vidas, ustedes tendrán que tomar decisiones sobre cómo gestionar el dinero que ganan, como producto de trabajar duro. Será muy importante equilibrar lo que ganan (sus ingresos) con lo que gastan (sus gastos), y esto se llama un presupuesto".
9. El orientador les dice a los participantes que ahora realizarán otra actividad.



Actividad grupal (40 MINUTOS):

"Soy mi propio contador"

1. El orientador explica a los jóvenes que van a realizar una actividad que se llama "Soy mi propio contador", en la cual harán el presupuesto de una persona adulta imaginaria.
2. Les pide que formen grupos de 4 personas (entre 9 y 10 grupos de 4, dependiendo de la cantidad de adolescentes que integren el curso).
3. Una vez formados los grupos, el orientador les pide que se sienten en círculo, puede ser en sillas o en el piso.
4. Después de que se han sentado, el orientador les explica que cada grupo es un despacho contable y que lo primero que deben hacer es ponerse un nombre, el que quieran, un nombre que los identifique. Por ejemplo: "Finanzas sin lágrimas", "Contabilidad inteligente", etc.
5. Después de que tienen un nombre, el orientador les pide que cada uno haga el ejercicio de escribir y calcular en su hoja de presupuesto, pero que designen a dos "tesoreros", que son quienes van a llevar los cálculos y explicar el proceso.
6. El grupo designará a 2 personas para hacer el "análisis de mercado". Estas dos personas deberán investigar en periódicos, facturas y entre compañeros:
 - ¿Cuál será el salario de la persona ficticia?
 - Según el salario, propondrán el costo de alquiler o hipoteca.
 - El costo de una comida.
 - Los costos de transporte.
 - Los costos de ropa.
 - Costos de servicios públicos.
7. Antes de iniciar, el orientador explica lo que significa cada renglón y cada columna. Por ejemplo:
 - Un subtotal es la suma de todos los renglones de la columna.
 - Gastos presupuestados se refiere a lo "permitido" como cantidad aceptable para cada renglón, según el salario.
 - El total de la columna de gastos presupuestados debe sumar menos que los ingresos totales. Es decir, no se debe gastar más de lo que se gana.
 - La segunda columna –"gastos reales"– puede tener algunos elementos diferentes a los gastos presupuestados (especialmente los gastos variables; ejemplos: entreteniendo, ropa, etc.), pero también deben siempre procurar gastar menos de lo que ganan.

- La columna titulada “diferencia”, es la resta de los gastos presupuestados menos gastos reales. Esta respuesta puede quedar en negativo, lo cual significa que se gastó más de lo presupuestado.
 - Los “ingresos netos” son la resta de los ingresos menos los gastos. Si la respuesta queda en negativo, significa que se está gastando más de lo que se gana.
8. El orientador comunica a los adolescentes que tienen 25 minutos para realizar el ejercicio.
 9. Los “tesoreros” deben ir anotando los montos que recomiendan los analizadores del mercado. Cada miembro del grupo se ayuda entre sí.
 10. Es importante que el orientador se mueva por el salón, para ayudar a los participantes que lo necesiten.
 11. El ejercicio termina cuando hayan transcurrido los 25 minutos.
 12. Cuando haya pasado el tiempo, el orientador pide a los grupos que suspendan el trabajo.
 13. El orientador pregunta: ¿Qué grupo quisiera compartir su trabajo con el resto? Dependiendo del tiempo con el que se cuente, varios grupos pasan adelante a compartir su trabajo con la clase.
 14. El orientador puede complementar las presentaciones y la discusión grupal con algunas de las siguientes preguntas:
 - ¿Qué tipo de artículos han presupuestado todos?
 - ¿Hay algo que se les olvidó?
 - Si los gastos son demasiado altos, ¿hay algo que se puede recortar?
 - ¿Tenían presupuesto para el entretenimiento y otros artículos no esenciales?
 - ¿Cómo decidieron cuánto designar para ahorro, y por qué es importante?

- ¿Se sorprendieron por los resultados, y ver cuánto cuestan las cosas?
- ¿Les parece que el presupuesto que crearon lo podrían utilizar en el futuro?

15. El orientador felicita a los adolescentes y los motiva a esforzarse por tomar consciencia de sus finanzas: los gastos e ingresos, lo necesario y deseado; y a intentar ser responsables para siempre ahorrar y ser sus propios contadores, con sus presupuestos personales.



Actividad de cierre (15 MINUTOS):

“¿Qué aprendí y para qué me sirve?”

1. El orientador le pide a los adolescentes que se sienten cada uno en su puesto. Les explica que, para terminar, van a ir respondiendo, uno a uno, de manera breve y concreta, la pregunta: ¿Qué aprendí con este taller y para qué me sirve?
2. El orientador comienza el proceso y comparte qué es lo que aprendió con el taller y para qué puede utilizar ese conocimiento. Es importante que sea breve y preciso en lo que dice, para que el resto de los participantes lo imiten.
3. Los participantes van explicando, uno a uno, qué aprendieron de la experiencia y para qué pueden utilizarla.
4. Cuando todos hayan pasado, el orientador agradece a los adolescentes su participación y pone fin al taller.



Referencia:

- http://www.moneysmartworld.com/pdf/KS2_BudgetingforKeyStage2.pdf (Consultado en febrero de 2013).



MATERIAL DE APOYO

Hoja de presupuesto

Fecha _____

Nombre _____

PRESUPUESTO

Categoría			
INGRESOS:			
Salario / ingresos mensuales			
Otros ingresos			
SUBTOTAL DE INGRESOS			
GASTOS	Presupuestado	Real	Diferencia
Ipuestos			
Renta/hipoteca			
Servicios públicos (gas, electricidad, teléfono, etc.)			
Alimentos			
Ropa			
Compras			
Salidas			
Transporte			
Ahorros			
Donaciones			
Varios/otros			
SUBTOTAL GASTOS			
INGRESOS NETOS (ingresos – gastos)			

Taller 21

Feria de proyectos de vida



Tema:

Organización de una “Feria de proyectos de vida” que consta de varias actividades y que tiene como objetivo principal generar intercambio de los adolescentes con adultos profesionales y apoyar a los participantes en el diseño de un proyecto de vida integral.



Duración:

El orientador podrá definir libremente la duración de esta actividad, dependiendo de la disponibilidad horaria con que cuente. La “Feria de proyectos de vida” es una actividad que debe ser desarrollada en varias sesiones, se sugiere que se realice entre 3 o 5 sesiones de entre 45 y 60 minutos cada una.



Resultados esperados:

Los participantes podrán responder las siguientes preguntas esenciales al finalizar la actividad: ¿Cómo se viven algunas profesiones, qué involucran? ¿Cómo es el estilo de vida, el salario, el ambiente laboral de algunas profesiones? ¿Cómo me veo en el futuro? ¿Cuáles son mis habilidades, en qué soy bueno? ¿A qué me podría dedicar?



Materiales:

Llegado el momento, el orientador y los participantes deben decidir los materiales que requieren

para presentar sus proyectos de vida. Se sugiere: cartulinas, papel de construcción, marcadores de colores, papel manila, lápices de colores, recortes de revistas y periódicos y fotografías, entre otros.



Habilidades previas/ destrezas requeridas:

Dominio del concepto práctico de realizar proyectos de vida.



Preparación:

- Contactar a los adultos profesionales que han de asistir a los “Conversatorios” con los adolescentes.
- Diseñar, coordinar y gestionar todos los aspectos de la presentación final de los proyectos de vida de los adolescentes.

Actividades de la “Feria de proyectos de vida”:

Como mencionamos anteriormente, la feria es una gran actividad, que se compone de varias subactividades. A continuación enumeramos las subactividades sugeridas:

- 1. Conversatorios:** Esta actividad consiste en invitar, para que asistan a la escuela, a un(os) profesional(es) y generar un intercambio con los adolescentes. Esa persona(s) compartirá con los adolescentes su experiencia. Les contará sobre cómo decidió dedicarse a lo que hace actual-

mente, cómo consiguió lograr su sueño, cuáles son las dificultades con las que se ha encontrado, en qué consiste su trabajo, qué competencias se necesitan para desarrollar su profesión u oficio, qué le gusta y que no le gusta de lo que hace, cuál es su pasión, cómo es su estilo de vida, etc. Los conversatorios deben ser espacios interactivos con los adolescentes. El orientador debe moderar la presentación y generar, intencionalmente, intercambio de opiniones con los adolescentes. Dependiendo del tiempo con el que cuente el orientador para llevar a cabo la actividad completa de la feria, puede invitar a varios profesionales. Se sugiere que se realicen al menos tres conversatorios, para que los adolescentes puedan conocer una variedad adecuada de personas. El orientador puede invitar, por ejemplo: a un abogado, a una arquitecta, a un electricista, a una ingeniera, a un técnico de computadoras, a un ebanista, entre otros.

2. Diseño de proyecto de vida: Luego de que los adolescentes hayan conocido a varios profesionales, el orientador debe realizar una sesión en la que los adolescentes diseñen su propio proyecto de vida. Guiados por el orientador, los participantes deben diseñar una propuesta de proyecto de vida; esto debe incluir: a qué se quieren dedicar, por qué, qué pasos deben seguir para conseguirlo, cómo se imaginan sus vidas en el futuro, qué les gusta de esa profesión u oficio.

3. Diseño y ejecución de la estrategia de comunicación del proyecto de vida: Una vez los adolescentes tengan elaborado su proyecto de vida, deberán pensar en cómo comunicarlo a otros, cómo expresarlo, cómo defenderlo, cómo presentarlo. Pueden utilizar carteles, hacer un video, una obra de teatro, presentarlo a través de un cuento; en fin, pueden contarlo de la manera que quieran. Los participantes deben diseñar su estrategia y ejecutarla, para luego presentarla el día de clausura de la feria.

4. Día de clausura de la feria: Esta actividad consiste en que los adolescentes presentan a los demás sus proyectos de vida. El orientador, dependiendo del tiempo, recursos y de su creatividad, puede diseñar esta actividad como guste. Puede darle un tiempo a cada participante para que presente, puede hacer módulos (*stands*) en el patio de la escuela y que los jóvenes presenten a la audiencia, durante el recreo; puede enmarcar la actividad como una sesión extracurricular, los adolescentes pueden ir a varios salones de la escuela y presentar, etc.

5. Evaluación de todo el proceso: Después del día de clausura de la feria, el orientador debe realizar una sesión de evaluación con los adolescentes, en la que reflexionen sobre todas las sesiones, sus aprendizajes y lecciones aprendidas.



Referencias bibliográficas

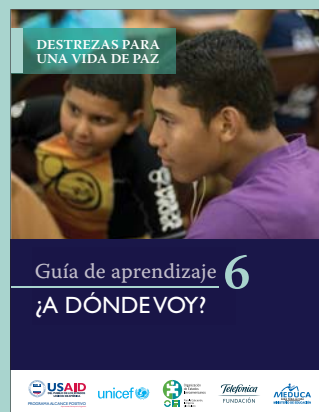
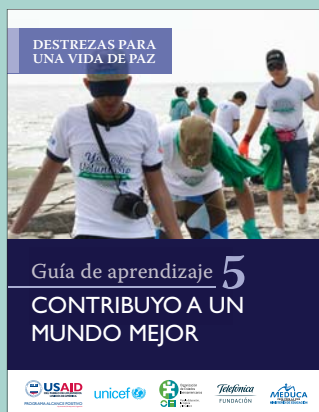
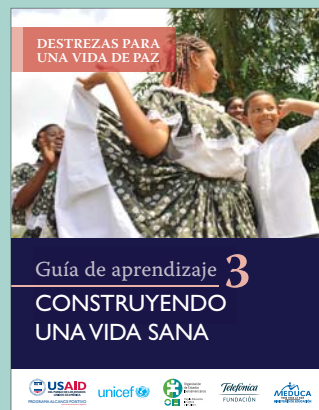
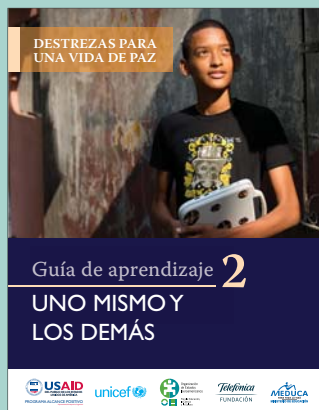
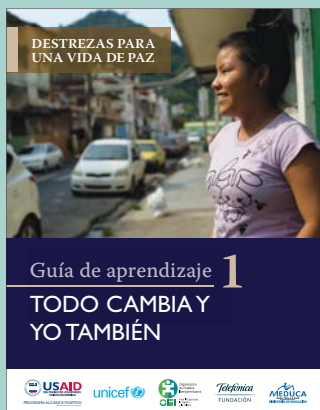
- Adán, M.I. “Estilos de aprendizaje y rendimiento académico en las modalidades de bachillerato”. 2004.
- Aguayo, Claudia, Francisco Ayala, Felisa González, M.J. Pineda y Norma Tapia. *Plan de vida y carrera: Ejercicios de planeación*. Universidad Tecnológica de Monterrey, México.
- Beltrán, Eira. Modulo 4. *Inteligencias múltiples*. Universidad Especializada de las Américas, Panamá, 2012.
- Galilea, V. “Orientación vocacional.” *Sie.es* (s/datos).
- Grant Halvorson, Heidi. “Nine things successful people do differently”. *Harvard Business Review*, EE. UU., 2011.
- Instituto de Educación para la Familia. *Manual de dinámicas de la Fundación Amaneceres. Medios terapéuticos y de enseñanza psicosocial para adolescentes*. Panamá, s/e, 2012.
- Jenschke, Bernhard. “El Rol Preponderante De La Orientación Vocacional Al Final Del Siglo.” *Orientación y Sociedad*, volumen 1, 1999, pp. 7894.
- Lobato, C. “El estudio y trabajo autónomo del estudiante.” En: *Métodos y modalidades de enseñanza centradas en el desarrollo de competencias*. Capítulo VIII. Alianza Universidad, Madrid, España, 2006.
- Organización Internacional del Trabajo. *Manual jóvenes emprendedores inician su negocio*. Primera edición, Panamá, 2010.
- Programa de Emprendimiento en la Región Bogotá-Cundinamarca. *El docente como promotor y formador del emprendimiento: Guía básica*. Cámara de Comercio de Bogotá, Colombia, 2009.
- Proyecto Jóvenes Emprendedoras. *Manual para la educación emprendedora*. Panamá, 2010.
- Salmerón, Verónica Valdés. *Orientación profesional*. Pearson Educación, México, 2004.
- Secretaría de Educación de Jalisco. *Orientación vocacional, proyecto de vida y toma de decisiones en educación secundaria*. Guadalajara, México, 2008.

Internet

- <http://blog.esl-idiomass.com/es/esl/cmo-conseguir-una-beca-de-estudios-en-el-extranjero/>
- http://blogs.hbr.org/cs/2011/02/nine_things_successful_people.html
- http://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Holland_Codes&oldid=526634445
- <http://es.scribd.com/doc/6940981/Dinamica-del-proyecto-de-vida>
- http://es.wikipedia.org/wiki/Sector_econ%C3%B3mico
- http://es.wikipedia.org/wiki/Comunicaci%C3%B3n_no_verbal
- http://es.wikipedia.org/wiki/Red_social
- http://extension.univalle.edu.co/practicas/55_preguntas.htm
- <http://hadoc.azc.uam.mx/tecnicas/discusion.html>
- http://html.rincondelvago.com/inteligencia-emocional-en-la-organizacion_daniel-goleman.html
- <http://idiepanama.org/wp-content/blogs.dir/doc/files/guia-de-participantes.pdf>
- http://janher.blogspot.com/2011_04_01_archive.html

- <http://jcvalda.wordpress.com/2012/11/23/em-presa-familair-influencia-familiar-en-la-elec-cion-de-carrera/>.
- <http://jobsearch.about.com/od/resumes/p/resu-metypes.htm>.
- <http://leerlibrosnline.net/usted-puede-sanar-su-vida-pdf-louise-hay/>
- <http://maestrodecorazontalosh.blogspot.com/2011/10/reflexion-asamblea-de-herramientas.html>
- <http://masorientacion.com/profesional/profesio-nal3.html>.
- <http://orientacion-vocacional.idoneos.com/>.
- <http://peru21.pe/2012/03/08/emprendedores/cu-al-diferencia-entre-productos-y-servicios-2014980>
- <http://senderosdedios.zonalibre.org/archi-ves/2011/03/poema-eres-quien-eres.html>
- <http://tiposdepersonalidadsegunholland.blogs-pot.com/>.
- <http://www.adecco.com.ec/buscando-trabajo/tips/>.
- <http://www.articuloz.com/autosuperacion-arti-culos/obstaculos-de-la-vida-como-vencer-el-miedo-el-obstaculo-numero-uno-hacia-el-exito-en-la-vida-1294197.html>.
- <http://www.buenastareas.com/ensayos/Factores-Externos-Orientacion-Profesiografica/2309931.html>.
- <http://www.careernotes.ca/employability/top-10-employability-skills/>.
- <http://www.carrerasytrabajos.com.ar/carreras-lista/carreras-en-argentina-donde-estudiar-universidades.html>
- <http://www.cengagesites.com/academic/assets/si-tes/4713/Chapter%2015.pdf>
- http://www.colegiodelsol.org/inteligencias_mul-tiples4.php.
- <http://www.eceasantafe.edu.ar/practicos/tuto-ria/Cuedernillo.pdf>
- http://www.educationworld.com/a_lesson/les-son/lesson085.shtml
- <http://www.efdeportes.com/efd47/valores1.htm>.
- <http://www.eluniversal.com.mx/tudinero/2519.html>.
- <http://www.empleos.com.co/empleos/2011/03/07/como-aplicar-a-los-empleos-en-inter-net/>.
- <http://www.estilosdeaprendizaje.es/IAAdan.pdf>.
- http://www.her.itesm.mx/rzo/pd/4005/info_ge-neral/manualdeejercicios.pdf.
- <http://www.ilo.org/global/about-the-ilo/decent-work-agenda/lang-es/index.htm>.
- <http://www.ilvem.com/shop/otraspaginas.asp?pa-ginap=557&t=ORIENTACI%C3%93N-VO-CACIONAL-Y-PROFESIONAL.htm>.
- <http://www.monografias.com/trabajos40/orien-tacion-vocacional/orientacion-vocacional2.shtml>.
- http://www.moneysmartworld.com/pdf/KS2_Bu-dgetingforKeyStage2.pdf
- <http://www.negociosynetworking.net/>
- http://www.quintcareers.com/finding_career_pa-ssion.html
- http://www.saltamundoeducativo.com/index.ph-p?option=com_content&view=article&id=23:t-eoria-de-las-inteligencias-multiples&catid=7&Itemid=105.
- http://www.sie.es/crl/archivo_pdf/ORIENTA-CION%20VOCACIONAL.pdf.
- http://www.slideshare.net/canalesdiaz_marisa/m-odulo-4-inteligencias-multiples#btnNext.
- <http://www.slideshare.net/christianjibaja/toma-de-decisiones-vocacionales>.
- <http://www.slideshare.net/MaferPattinson/los-pilares-del-aprendizaje-3312586>.
- <http://www.spanish.cl/Vocabulary/Notes/Carac-teristicas-Personales.htm>
- <http://www.telefonica.com.pa/>.
- <http://www.uip.edu.pa/index.php/nuestras-be-cas/informacion/>
- <http://www.valorespersonales.com/>.
- <https://www.ldsjobs.org/ers/ct/articles/informa-tional-interviewing?lang=spa>

DESTREZAS PARA UNA VIDA DE PAZ



Para mayor información:

Ministerio de Educación
República de Panamá

Dirección Nacional de Servicios Psicoeducativos
Teléfono: 515-7338