

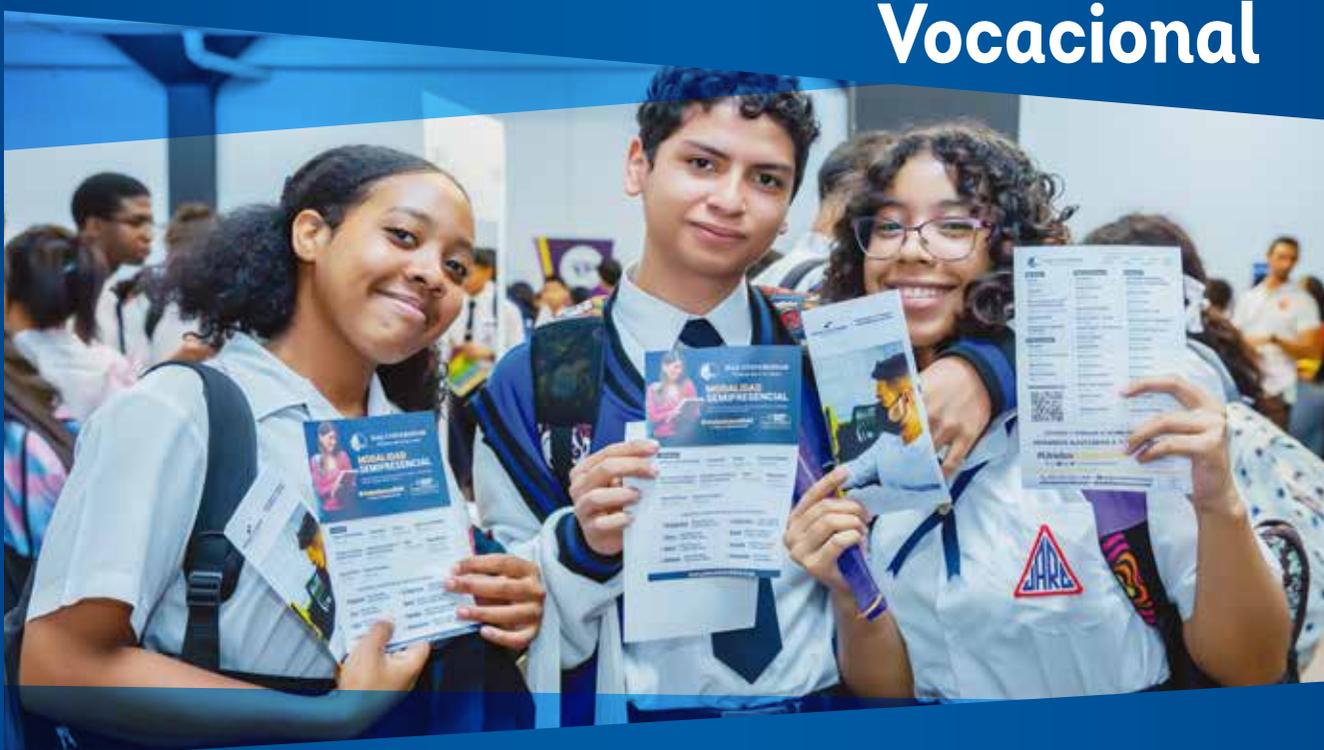


REPÚBLICA DE PANAMÁ
— GOBIERNO NACIONAL —

MINISTERIO DE TRABAJO
Y DESARROLLO LABORAL



Guía de Orientación Vocacional



Para jóvenes comprometidos con su futuro

ESTIMADOS (AS) ESTUDIANTES Y PROFESORES (AS),

Esta guía ha sido el resultado de una serie de consultas, de las que participaron representantes del sector productivo: trabajadores, empresarios, gremios y organismos internacionales que han dado sus aportes para crear un documento que sirva de guía para ustedes en el difícil proceso de elegir su futuro profesional y laboral.

No será un proceso fácil, y en el camino podrán detenerse y volver a empezar, eso es muy común en este momento en el que se encuentran, pero sepan que siempre contarán con el Ministerio de Trabajo y Desarrollo Laboral para guiarles y orientales en el proceso.

Esta guía es una herramienta para ustedes, para que logren descubrir sus talentos y elegir la ruta de la empleabilidad que les lleve a la autorrealización profesional. Que logren entrenarse en las habilidades y conocimientos que requieren para hacer lo que les gusta, siendo productivos para su comunidad y para el país.

Los ejercicios presentados en esta guía deben realizarse con calma, seguridad y sinceridad. El resultado podrá ser un elemento diferenciador para la decisión de formación profesional o técnica que elijan.

El país los necesita a todos y a todas, en igualdad de condiciones.

CONTENIDO

ELEGIR UNA PROFESIÓN SIGNIFICA ELEGIR EL FUTURO	5
Introducción para el personal orientador	5
Introducción para los jóvenes	7
1. Elabora tu Proyecto de Vida a corto, mediano y largo plazo	10
Plantilla de seguimiento para cumplir metas.....	17
5 elementos clave para una buena salud financiera.....	18
2. Conoce tus habilidades y talentos	19
¿Por qué es importante conocer tus habilidades y talentos para tomar una adecuada decisión profesional?	20
Taller 1: Descubriendo mis habilidades y talentos	24
Taller 2: Mis cualidades y las profesiones	27
3. ¿Cuáles son tus Intereses y Aptitudes	28
Actividades:	30
4. Tus Metas y Objetivos	34
Consejos	35
5. Tus Habilidades Socioemocionales	36
6. Mis actitudes me definen	40
7. La creación de una Hoja de Vida.....	43
Guía de Trabajo	43
8. La entrevista laboral	47
Algunos consejos previos a la entrevista presencial	49
9. Decálogo para una orientación sin límites de género	60
Prevención de Embarazo en Adolescentes y Alternativas para el Desarrollo luego del Embarazo.....	62
10. Las ofertas académicas	63

ELEGIR UNA PROFESIÓN SIGNIFICA ELEGIR EL FUTURO



Introducción para el personal orientador

La etapa juvenil constituye un periodo clave en el desarrollo de la proyección futura, en la cual el joven debe decidir a qué actividad científica, profesional, técnica, vocacional o laboral va a dedicarse y en consonancia con esto, organizar

su comportamiento, por lo tanto, la elección de la futura profesión se cristaliza como un momento esencial que cobra decisiva y trascendental importancia para la vida del o la joven.

El aporte fundamental de esta Guía de Orientación Vocacional es brindar una caracterización sobre

cómo acontece el desarrollo de la motivación profesional y qué influencia tiene en la calidad del proceso de elección profesional de estudiantes de décimo segundo grado (12°) y la elección de un bachillerato en estudiantes de noveno grado (9°).

En la presente guía se podrán abordar aquellos aspectos de la personalidad que se han ido formando e integrando como un sistema durante el desarrollo, dando lugar al surgimiento de componentes motivacionales tales como la concepción del mundo, propio del período juvenil y etapa del desarrollo que nos ocupa, y al desarrollo y afianzamiento de otras como la motivación profesional, eje y motivo principal que ha dinamizado la realización de dicha guía de orientación vocacional, en la que han intervenido profesionales y expertos(as) del sector productivo, desde organizaciones de Gobierno, Empresa Privada, Organizaciones Educativas y Gremios de Trabajadores y trabajadoras.

El proceso de elección profesional es momento de vital importancia en esta etapa juvenil, pero que también puede ser muy abrumador, ya que no solo va a estar mediado por la integración de los aspectos

cognitivos (pensamientos) y afectivos como componentes reguladores de la motivación profesional, sino que se le confiere especial relevancia al papel de dos importantes formaciones psicológicas, que de manera significativa también intervienen como potencialidades reguladoras de esta: **la autovaloración o identidad personal y la proyección futura** de la personalidad, sumado a las presiones sociales del entorno.

En este proceso de elección del futuro profesional es importante tener en cuenta, además, los factores de género, que marcan trayectorias desiguales en la vida, como por ejemplo la determinación de un género específico para alguna profesión u oficio, algo que influye en cómo chicas y chicos se proyectan o se auto perciben, también impactan sus expectativas profesionales, su concepción del empleo remunerado o en sus vocaciones, preferencias educativas y profesionales.

No siempre las y los estudiantes se encuentran preparados para su ingreso a un bachillerato o a los estudios universitarios o técnicos

profesionales, generalmente asociado a la madurez o exposición necesaria para decidir acertada y responsablemente qué bachillerato o carrera estudiarán. En este sentido, es frecuente encontrar jóvenes a quienes no les es posible definir gustos o aspiraciones en la esfera profesional, convirtiéndose en un conflicto al momento de decidir qué especialidad les gustaría estudiar. Esta problemática no solo afecta



a las y los jóvenes, también a sus familias, quienes muchas veces no poseen los fundamentos necesarios para orientar debidamente, tomando como referencia las características de la persona y las necesidades del mercado laboral, sino que se enfocan en estereotipos sociales o experiencias de personas de otras generaciones, muchas veces no aplicables al momento y la situación.

Introducción para los y las jóvenes

Decidir por cuál carrera optar es, sin lugar a dudas, un momento crucial en la vida de los jóvenes, es por eso que elegir una profesión, significa elegir el futuro. Esta decisión, en muchas ocasiones, genera contradicciones que pueden provocar ansiedad o estrés. Allí es donde la pregunta: ¿Qué voy a estudiar?, se convierte en un cuestionamiento tan repetido que podría llegar a ser agobiante.

Esta guía viene, justamente, a ayudar en este proceso, para que la decisión más importante de la vida adolescente, sea tomada con base a estándares psicológicos, sociales y orientados a las necesidades del mercado del trabajo en el país para esta época

Lo primero que hay que hacer es identificar el bachiller o área de formación media que se adapte a mis habilidades, es decir, si tengo habilidades en literatura, científicas, técnicas o de manufactura, ya ese es un indicador sobre qué área debemos fortalecer en la educación media. Es indispensable que la elección del bachiller cumpla las expectativas personales del adolescente para lograr una mejor adaptación, porque parte del éxito en sus estudios se centra en la satisfacción personal, nivel socioeconómico y en el estilo de vida que la persona asume como propio.

Esta guía te llevará en un proceso de auto reconocimiento y despejará tus dudas para que puedas identificar tus habilidades, que posteriormente te ayudarán a encontrar la pasión por los que estudias y el camino que inicias. El contenido aquí dispuesto ha sido elaborado por expertas y expertos en desarrollo humano del Ministerio de Trabajo y Desarrollo Laboral, con el asesoramiento de entidades como el Ministerio de Educación, el Ministerio de Desarrollo Social, y la colaboración de organizaciones como el Consejo de la Empresa Privada para la Asistencia Educativa (COSPAE), la Confederación Nacional de

Trabajadores Organizados (CONATO), la Federación de Cámaras de Comercio de la República de Panamá (FEDECÁMARAS), El Centro Nacional de Competitividad, el Consejo de Rectores de las Universidades de Panamá, la *Asociación Panameña de Ejecutivos de Empresa (APEDE)*, la *Asociación Nacional de Profesionales de Recursos Humanos (ANREH)* y el *Consejo Nacional de la Empresa Privada (CONEP)*, APEDE.

Como ves, la participación de distintas organizaciones debe darte la garantía de seguridad que necesitas para este proceso de elección vocacional, que suele ser un proceso en el que quisieras tener una respuesta certera y que la agrade a todos, pero las respuestas a todas esas interrogantes y dudas sólo las tienes tú. Recuerda lo que dijo el dramaturgo inglés William Shakespeare: “De todos los conocimientos posibles, el más sabio y útil es conocerse a sí mismo”. Es el momento de empezar a descubrir, redescubrir y apreciar lo mucho que vales para ti, para tu gente, para la sociedad y para el país.

Queremos acompañarte en esta búsqueda de tu tesoro, ese tesoro que se encuentra en tu interior, para esto debemos primero saber qué es la

vocación, es lo que se construye con base en tu historia personal, con las situaciones experimentadas día a día, con tu forma de ser y se consolida con la experiencia, el trabajo y con las metas personales.

Aunque en este proceso también intervienen factores sobre los que es probable que no seamos conscientes, que tienen que ver con cómo se nos ha educado y enseñado a ser mujeres y hombres, y que pueden estar limitando nuestras decisiones sobre lo que realmente queremos ser. También te ayudaremos a reflexionar sobre ello.

El propósito de esta guía es acompañarte en este proceso de elección, en el que tú podrás construir tu propia visión, misión, ser la arquitecta o arquitecto de tu vida, la ingeniera de tus caminos, el cocinero de tus ideas, la artista de tus obras, el cantante de tus canciones, la abogada de tus opiniones, el doctor de tus situaciones, la programadora de tus sueños, el diseñador de tus proyectos, la administradora, el administrador, de tu vida.

Para elegir un bachillerato o una carrera profesional y prepararte para ingresar al mundo laboral, tienes

que tener presente herramientas importantes que te ayudarán en este proceso, por ejemplo:

1. Elabora tu proyecto de vida a corto, mediano y largo plazo.
2. Conoce tus habilidades y talentos.
3. Evalúa cuáles son tus intereses y aptitudes.
4. Define tus Metas u objetivos y trata de contrastarlos con las oportunidades y nuevas tendencias existentes en materia de empleo (lee, observa, escucha, pregunta).
5. Identifica tus Habilidades Socioemocionales.
6. Descubre las actitudes que te definen.
7. La creación de una hoja de vida (Diseña tu hoja de vida).
8. La entrevista laboral (Prepárate para la entrevista laboral).
9. Las ofertas de formación profesional (Analiza las ofertas de formación profesional que se encuentran disponibles).

1. Elabora tu Proyecto de Vida a corto, mediano y largo plazo



Las metas a corto, mediano y largo plazo son esenciales para definir hacia dónde te diriges en la vida. ¿Qué quieres hacer? ¿A dónde quieres llegar? ¿Qué te hace sentir feliz? Si bien desde pequeños vamos trazando objetivos sobre lo que queremos, lograrlos no es tan simple como imaginarlo, ¿no crees?

Para empezar, es necesario saber cómo establecer metas a corto, mediano y largo plazo para tener un plan de vida que nos lleve al éxito, ya que definir metas alcanzables, y conseguirlas, nos sirve como motivación para seguir adelante, para promover el cambio en nuestras vidas y para salir de nuestra **zona de confort**.

Adicionalmente, plantearte metas a futuro, que sean realistas, te ayudará a ser una persona productiva y mejorar tu situación actual, pues podrás definir el camino que debes recorrer para llegar hasta el punto en el que te sientas satisfecha y satisfecho contigo mismo.

¿Qué puedes hacer para sentir satisfacción contigo mismo, contigo misma?

Antes de ir hacia los ejemplos de metas a corto, mediano y largo plazo, es importante aprender cómo puedes establecer cada uno de esos objetivos, pues, debido a que definen el rumbo de nuestra vida, no es un

proceso que debes tomar a la ligera, ¿no te parece?

Define lo que significa el éxito para ti:

El primer paso para definir tus metas a corto, mediano y largo plazo es delimitar qué es el éxito para ti, pues, como debes saber, todas y todos tenemos definiciones de éxito distintas. Por lo tanto, necesitamos estar en sintonía con nuestra percepción de lo que es ser exitoso para poder establecer nuestras metas a corto, mediano y largo plazo.

Para ello, debes reconocer que el éxito no es unidimensional. Usualmente,



consiste en encontrar un equilibrio entre el trabajo, el dinero y la vida personal. En ese sentido, al empezar a definir tus metas a corto, mediano y largo plazo, debes asegurarte de abarcar todos esos aspectos.

Por ejemplo, hay personas que se consideran exitosas cuando hacen lo que les gusta, otras al recibir una remuneración generosa y otras al pasar gran parte de su tiempo en familia. Todo va a depender de cada uno, aunque aquí, el género también cuenta ya que las evidencias señalan que, mientras los hombres suelen valorar más lo instrumental (ganar mucho dinero, inventar cosas, llegar a ser famosos), las mujeres tienden a dotar de un mayor peso a lo vocacional y la contribución social, como ayudar a las demás personas (Hernández, V., 2004). Dedicarte a lo que te gusta y ganar suficiente dinero son finalidades del trabajo igualmente esenciales a la hora de alcanzar el equilibrio en nuestra vida personal y profesional.

Entonces, para comenzar el camino para establecer tus metas, analiza todos los ámbitos de tu vida de forma realista y encuentra un balance según tus características, intereses y expectativas personales.

Piensa en la importancia de lo vocacional, en buscar un futuro profesional que te permita realizarte. En este espacio cobra especial importancia la contribución de tu trabajo para mejorar la vida de las personas. Pero también es esencial tener en cuenta los ingresos que vas a percibir por ello, buscar opciones profesionales en que te permitan alcanzar un buen nivel de bienestar, una remuneración justa (como persona asalariada o trabajando por tu cuenta), una progresión en la carrera laboral o emprendedora que posibilite hacerte crecer como profesional.

Desarrolla un plan de acción:

Debes planificar tus objetivos **comenzando por las metas a largo plazo**, ya que estas te ayudarán a determinar qué acciones necesitas cumplir en las metas a corto y mediano plazo para tu propósito final. Es decir, esto te permitirá trazar una ruta.

Entonces, una vez que tengas claras cuáles son tus metas a largo plazo, deberás investigar sobre el paso a paso que necesitas cumplir para alcanzarlas. Para ello, abre Internet

y comienza a explorar todos los caminos que te lleven a ese plan inicial. En este paso ayuda mucho identificar tutores de vida, personas que se dediquen a lo que has identificado que te gusta y explores su vida, cómo se convirtieron en lo que son, en términos académicos o de trabajo. Este es el momento para analizar todas las opciones que tienes y decidir cuáles se adaptan mejor a ti.

Asimismo, es importante considerar todos los contratiempos y eventualidades que se puedan presentar a lo largo de la travesía, pues no todo el camino será fácil, sobre todo si tienes una meta a largo plazo que involucre consolidarte en el ámbito profesional.

Haz una lista de tus prioridades:

Literalmente, te recomendamos hacer una lista en un cuaderno con todo lo que tienes pensado hacer y luego de todas las que has escrito, en un orden aleatorio, preguntarte: ¿Qué es lo más importante para ti?, así podrás ordenar tus metas a corto, mediano y largo plazo según tus prioridades. Debes identificar el grado de importancia de cada una, esto te permitirá seleccionar las

actividades que no generen impacto ni agreguen valor. **De esta manera, podrás conservar las metas que son más relevantes para ti y enfocarte en ellas.**

De la misma forma, así como las prioridades, también se pueden jerarquizar los indicadores y tareas de cada meta según su importancia, es decir, los pasos o acciones a seguir para lograr esa meta. **Asimismo, es aconsejable incluir fechas y tiempos en los que vas a realizar cada acción, para tener más orden y que las metas tengan mayor claridad.**

Finalmente, para tener una idea de qué tan productivo está siendo tu avance hacia tus metas a corto plazo, es importante que realices un seguimiento de las actividades que has desarrollado para visualizar cómo estás recorriendo el camino hacia tu objetivo final.

¿Qué son las metas a corto plazo?

Las metas a corto plazo son el puente entre el lugar en el que estás en este momento y el lugar en donde quieres estar. En pocas palabras, les llamamos metas a corto plazo a los objetivos más próximos al presente, por ello,



estas deben ser definidas con más precisión desde un comienzo.

También, podemos calificarlas como el punto de partida para alcanzar nuestras aspiraciones y sueños. **El periodo de tiempo al que nos referimos con las metas a corto plazo oscila entre días, semanas y meses.** Es decir, pueden ser desde actividades diarias o lo que haremos en un mes, hasta lo que buscamos lograr en el presente año. Las actividades diarias pueden convertirse en hábitos que pueden reforzar tus acciones personales y seguir construyendo tu personalidad.

Ejemplos de metas a corto plazo:

1. Abre una cuenta de ahorros antes de fin de mes.
2. Selecciona la ropa que ya no usas y regálala a alguien que la necesite.
3. Limpia tu casa a profundidad este sábado.
4. Obtén una nota satisfactoria en el examen final del trimestre.
5. Comienza un curso online para mejorar tus soft skills (habilidades blandas) este jueves.
6. Actualiza tu currículum (hoja de vida) el día de mañana.
7. Compra una botella portátil para beber 2 litros de agua diarios.
8. Aprende lo básico de un nuevo idioma en los siguientes 5 meses.
9. Llega a tiempo al colegio todos los días.

10. Decora tu habitación **este fin de semana**.

¿Qué son las metas a mediano plazo?

Las metas a mediano plazo son los objetivos que nos planteamos para concretar en un futuro próximo; sin embargo, requieren un esfuerzo y compromiso sostenido para obtenerlos. Por lo tanto, usualmente, colocamos un objetivo a mediano plazo y se desglosa en tareas.

Cuando hablamos de metas a mediano plazo en cuestiones de tiempo son objetivos anuales o bianuales (en dos años). Así mismo, podemos considerarlos como el resultado de las metas a corto plazo.

Ejemplos de metas a mediano plazo:

1. Desarrolla una campaña de redes sociales
2. Cultiva un huerto de verduras orgánicas en tu jardín.
3. Asiste a todas las clases del trimestre y toma apuntes para los exámenes.
4. Crea un canal de ventas online para tu negocio o emprendimiento.

5. Limpia cada quince días el apartamento o la casa a profundidad y hazlo un hábito.
6. Levántate temprano todos los días.

¿Qué son las metas a largo plazo?

Básicamente, son los proyectos más lejanos en el tiempo y dependen del cumplimiento de las metas a corto y mediano plazo. Cuando hablamos de tiempo, las metas a largo plazo se establecen para un periodo de entre 5 a 10 años.

En ese momento, veremos el resultado de todas nuestras actitudes y conductas a lo largo del tiempo. Debido a que son más demandantes, el cumplimiento de las metas a largo plazo estará sujeto a la autodisciplina, resiliencia y constancia de cada individuo.

Sin embargo, debemos tomar en cuenta que las metas a largo plazo no son estáticas ni definitivas, ya que pueden variar con el transcurso del tiempo, pues las personas somos seres cambiantes.

En ese sentido, debes considerar que tu personalidad, así como tus

intereses, gustos, ideas y valores evolucionan y pueden alterar tu perspectiva para transformar los objetivos que has definido. Asimismo, el contexto es cambiante y, muchas veces, será necesario redefinir tus metas.

Estas metas a corto, mediano y largo plazo te ayudarán a construir tu proyecto de vida personal y profesional y a dotarte de herramientas para cumplirlo. Si bien los proyectos de vida son tan variados como el número de personas que vivimos en este planeta, existen algunos elementos básicos que te ayudarán a que tu proyecto aporte mayor equilibrio en las diferentes áreas de tu vida. Sea cual sea el plan que estás diseñando para ti, procura que esté orientado a alcanzar tu independencia, tu autonomía económica, la realización de tus sueños y de tus propias expectativas.

Para lograr esto es importante situar en el centro de tu proyecto la obtención de un empleo remunerado de calidad (ya sea por cuenta ajena o por cuenta propia), porque este insumo tan decisivo en la vida es el que luego te permitirá el equilibrio en el resto de tus facetas (en la vida en pareja, en la familiar, en la

satisfacción con uno o una misma). Y así como a muchos jóvenes varones les urge salir a trabajar a ganar dinero, perdiendo oportunidad de capacitarse para lograr mejores empleos, en las jóvenes en pocas ocasiones se concibe el empleo como una "opción" frente a formar una familia.

La independencia económica es una vía necesaria para alcanzar una vida plena, incluso cuando se plantea en un proyecto en pareja. Además, no hay que olvidar que muchas mujeres en nuestro país -jóvenes y adultas- aunque ese no fuera su proyecto terminan por hacerse cargo ellas solas de sus familias como jefas de hogar, lo cual hace todavía más importante asegurarse una educación, unos ingresos y unos apoyos que les permitan salir adelante en la vida, con o sin pareja. Eso también hay que preverlo cuando se está a tiempo porque nada es seguro, no se puede apostar todo a una sola carta y buscar el equilibrio va a ser lo que mejor protegerá nuestros sueños y proyectos.

Ejemplos de metas a largo plazo:

1. Ser una persona con un estilo de vida saludable y que promueve el

- ejercicio y la buena alimentación a los demás.
2. Ser el o la gerente de una organización transnacional.
 3. Obtener un título profesional universitario.
 4. Ser deportista profesional.
 5. Formar una familia, junto a una pareja que me ayude y me apoye a alcanzar mis metas.
 6. Diseñar y desarrollar tecnología innovadora para facilitar la vida de las personas.
 7. Crear la compañía de marketing digital más grande del país.
 8. Visitar 100 países distintos.
 9. Ganar las elecciones para ser diputada del estado.
 10. Ser una o un activista reconocido que ha creado un cambio en el mundo.

Plantilla de seguimiento para cumplir metas

Objetivo a Corto Plazo	Acción	Satisfacción con la Acción (1-10)	Meta
Ejemplo: Abrir una cuenta de ahorro antes de fin de mes	Investigue los requisitos que necesito para abrirla	7/10	Recolectar los requisitos

5 ELEMENTOS CLAVE PARA UNA BUENA SALUD FINANCIERA:

Un factor clave para tu desarrollo social, económico y laboral, es la salud financiera. Este es un tema del que debes investigar aún más, pero te compartimos 5 elementos clave para que los tengas en consideración:

1. **Compra responsablemente:** compra lo que realmente necesitas y puedes pagar. Ten cuidado con los “gastos hormiga”, que son esos gastos que parecen ser pequeños e insignificantes, pero que son comunes y a la suma de estos, representa un gasto mayor. Antes de adquirir algo, pregúntate ¿Realmente lo necesito?
2. **Controla tus finanzas:** debes conocer tus metas, necesidades y responsabilidades, para identificar en qué usas tu dinero. Puedes crear un presupuesto personalizado y realista, basado en tus ingresos y gastos.
3. **Ahorro para imprevistos:** siempre es importante guardar algo de dinero para emergencias.

Un porcentaje importante de tus ingresos deben destinarse al ahorro.

4. **Buena referencia crediticia:** es importante que las entidades financieras digan que eres un individuo confiable, capaz de cumplir con tus pagos a tiempo; esto tendrá mucha influencia al momento de darte un crédito importante, como: los hipotecarios para comprar una casa, autos, o préstamos personales entre otros, dependiendo la prioridad financiera individual.
5. **Tarjetas de Crédito:** Estas pueden ser de mucha ayuda para iniciar tu historial crediticio, pero ten en cuenta que es dinero que no tienes y que no debes usar, si no tienes la certeza de poder reponerlo. Es importante cancelar y pagar a tiempo las tarjetas de crédito, pero, sobre todo, evitar las tarjetas innecesarias. Cuando te la ofrezcan una, pregúntate si realmente la necesitas y si puedes pagarla.

2. Conoce tus habilidades y talentos



Quizás una de las preguntas más difíciles de contestar es ¿Quién eres tú? En efecto, podemos distinguir y elaborar juicios de las cualidades de otras personas, pero hablar de nosotros mismos resulta un poco complicado. La pregunta “¿quiénes somos?”, no es una pregunta que se responde solo desde nuestro punto de vista; en muchos casos nuestras habilidades son reconocibles por

otras personas, ya que resultan ser habilidades de nuestro diario vivir y que pasamos por alto, sin embargo, son un factor importante en nuestra toma de decisión profesional para elegir desde una perspectiva más objetiva y es importante hacer un alto, pensar “¿quién soy?” y “¿quién quiero ser?”, pero como se señaló anteriormente, esta no es una tarea que se lleve a cabo individualmente;

tienes que apoyarte de otras personas: familiares, amigos, profesores, y personas que te conozcan.

Antes de pasar a trabajar el tema de cómo descubrir tus habilidades y talentos es importante resolver esta pregunta:

¿Por qué es importante conocer tus habilidades y talentos para tomar una adecuada decisión profesional?

¿Cuál sería tu respuesta?

Revisemos los conceptos:

Habilidades: Capacidad y disposición para algo; cada una de las cosas que una persona ejecuta con gracia y destreza.

Talento: Destaca las “aptitudes” de una persona.

Aptitud: Capacidad para entender y desarrollar algo.

Para ejercer una profesión, las personas deben tener un *cúmulo* de conocimientos que se obtienen de la formación recibida, sumado a las destrezas, las habilidades y talentos que la persona ejecuta y domina para desarrollar una tarea determinada; es aquí donde radica la importancia de descubrir tus habilidades y talentos que, sumados a los conocimientos y la formación adquirida en la escuela, universidad o centro de formación, te harán apto para ejercer una profesión determinada.

Otro concepto importante es el “Valor”.

De acuerdo con tu propio criterio, ¿cómo definirías el concepto de valor?

Realicemos otro ejercicio:

Califica cuánto “valoras” los siguientes enunciados donde (1) es poco valioso, (2) valioso, (3) muy valioso. Para este ejercicio necesitarás de la ayuda de otras personas, pero debes hacer primero el ejercicio y después lo compartes con los demás y vive la experiencia.

Observa las diversas formas en que tus familiares, amigos y tú valoran de manera diferente o similar diversas situaciones, lo que indica que somos personas únicas, con criterios propios y cada individuo le otorga un significado muy personal a las cosas y situaciones que lo rodean.

Enunciados	Yo	Mi familia (mamá, papá o hermanos) puedes hablar con cualquiera de ellos	Mi mejor amiga o amigo
Graduarme del colegio			
Que los demás compañeros se gradúen			
Tener una gran casa			
Tener un gran trabajo, no importa cuál, lo importante es que sea bueno.			
Gozar de reconocimiento			
La familia			
Tener mascotas			
Ver noticias			
Tomar cursos o seminarios			
Hacer deportes			
Tener un carro			
Tener una casa con piscina			

Emprender un negocio			
Contribuir con ideas innovadoras para el país			
Estudiar fuera del país			
Concursar para una beca			
Trabajar y luego estudiar			
Trabajar y estudiar a la vez			
Estudiar primero y luego trabajar			
Tener primero un carro, luego una casa			
Tener primero una casa, luego un carro			

Lo mismo sucede con nuestras habilidades y talentos; muchas veces nos enfocamos en las habilidades y talentos de otras personas a quienes vemos en nuestro entorno como en las escuelas o el barrio; o a quienes vemos en redes sociales, radio y televisión. A muchas de estas personas las admiramos, otras se convierten en nuestros modelos por las actividades que les vemos hacer; sin embargo, en este proceso podemos dejarnos a un lado, omitiendo nuestras propias cualidades para imitar las de otras personas. Lo mismo sucede con las

expectativas que otras personas depositan en nosotras, en nosotros.

Si procedemos de una familia que regenta un hotel, por ejemplo, será muy fácil sentir que nuestra mamá, nuestro papá, e incluso el personal del hotel, espera que nos dediquemos también a ello. La cuestión es ¿queremos hacerlo nosotros, nosotras?, ¿les gusta trabajar con visitantes?, ¿es lo que nos conviene? A lo mejor sí, podría darse el caso que ustedes perfeccionen el negocio familiar, con nuevas técnicas o con tecnología, por ejemplo, así como

puede ser que sus habilidades y gustos les lleven a algo completamente distinto. Ambas opciones son válidas y correctas.

Es un momento para detenernos, mirarnos y valorar lo que somos y lo que podemos aportar para nuestra vida, nuestro futuro y para la sociedad.

Analícemos estos conceptos:

Autoconcepto: El término *autoconcepto* hace referencia a la descripción que una persona realiza de sí misma a través del uso de adjetivos y reflexiones que remiten a sus capacidades, sus virtudes, sus talentos, sus habilidades, los rasgos del modo de ser, las cualidades propias; es decir, en el autoconcepto es posible englobar todos aquellos matices que una persona identifica como propios cuando se describe a sí misma.

El autoconcepto se alimenta de las propias vivencias que forman parte de la experiencia de un ser humano puesto que a partir de ellas también se conoce mejor a sí mismo en el ejercicio del vivir.

Autoestima: Desde el punto de vista afectivo y emocional, la *autoestima*

hace referencia al sentimiento de aprecio que un ser humano tiene hacia sí mismo. Tanto el **autoconcepto** como la **autoestima están vinculados** con el tipo de relación que una persona tiene consigo misma, sin embargo, el autoconcepto tiene un componente más cognitivo, mientras que la autoestima es la visión subjetiva sentida a nivel emocional.

La autoconfianza, la autoestima, es fundamental para obtener resultados positivos en la educación y el trabajo. El creer en tus propias capacidades va a tener una importante influencia en el éxito personal y profesional, pues contribuye a transformar las aspiraciones y metas en acciones para alcanzarlas. La autoestima es la base para la creación, la potenciación, el crecimiento y el aprovechamiento de las oportunidades laborales, resultando un componente esencial a la hora de posicionarse ante cualquier reto personal, educativo o profesional.

Y en este asunto las mujeres suelen tener más tarea, dado que tienden a mostrar niveles de autoestima inferiores a los hombres. Se ha demostrado, por ejemplo, cómo a partir de los seis años las niñas asocian la brillantez intelectual a los

niños y evitan realizar actividades para 'muy inteligentes'. Las niñas dejan de creer que pueden hacer cualquier cosa, lo que se conoce como brecha de los sueños. También hay bastantes estudios que reflejan cómo las niñas, sistemáticamente, creen que no son buenas alumnas, aunque tengan las mejores notas. Y este menor nivel de autoestima crece y crece durante la adolescencia hasta llegar a la etapa adulta. Por eso, chicas, siéntanse capaces de alcanzar sus sueños, porque están de sobra capacitadas, por encima de lo que creen. Valórense, quíeranse y no dejen que las demás personas limiten sus expectativas; es un trabajo que deben empezar a hacer desde ya.

Taller 1: Descubriendo mis habilidades y talentos

Muy bien, ahora realicemos otra actividad en la que también necesitarás de la ayuda de otras personas. Una de las preguntas que nos debemos hacer en este proceso es **¿para qué soy bueno?**, la respuesta no es fácil, pero es muy importante tomarnos el tiempo de descubrirla.

En el siguiente cuadro debes colocar tu opinión primero, luego consultarle a algún familiar y por último a uno de tus mejores amigos; al final -en la columna 4- debes colocar qué cualidades se repiten de ti en las tres primeras columnas.



Intenta que esa identificación de habilidades y talentos no se encuentre influenciada o determinada por el género. Independientemente de que seas una mujer u hombre, cuentas con todas las destrezas y competencias necesarias para desarrollar el proyecto de vida que elijas o, cuando menos, estás en condiciones de lograrlo si te lo propones y buscas los apoyos necesarios. Ten en cuenta que a lo largo de nuestra vida nos han dicho que existen “habilidades propias de las mujeres” y “habilidades propias de los hombres”, y eso puede limitarnos enormemente en nuestras elecciones educativas y profesionales.

Nuestras familias, las amistades, los medios de comunicación, el entorno en general, nos mandan constantemente mensajes en torno a las profesiones que son adecuadas para mujeres y para hombres, tanto que incluso nos llegamos a creer que somos más capaces para unas cosas que otras.

El último Informe PISA aporta otros datos interesantes en ese sentido. Por ejemplo, las diferencias más significativas entre las y los jóvenes quinceañeros se encuentran en lo



que se llama el índice de competición, el de autoeficacia y, sobre todo, el del miedo al fracaso (ahí “ganan” los hombres) y en la motivación por perfeccionar tareas (en este caso, las “campeonas” son las mujeres). Y también en la proyección que ellas y ellos hacen de su vida profesional a los 30 años: tres veces más de jóvenes mujeres que de hombres se plantean trabajar en el sector de la salud, mientras que más del doble de muchachos se perciben como futuros ingenieros, visualizándose diez veces más que ellas como profesionales.

Sin embargo, tanto las como los jóvenes tienen, o pueden conseguir tener, las habilidades necesarias para enfrentarse a cualquier reto académico y/o profesional que se les pueda presentar en el camino, a alcanzar sus metas. Para que esto suceda es imprescindible -además de trabajar duro- aprender a confiar en nuestras habilidades y en la capacidad que tenemos para desarrollar nuestro potencial como personas y como profesionales, no ceder ante ninguna creencia auto limitante y permitir que el amor propio sea el que guíe nuestras decisiones

personales y profesionales, pues esto nos permitirá tomar decisiones en pro de nuestro bienestar. Tampoco olvidemos que tenemos que ser prácticas y prácticos e informarnos bien sobre las profesiones que -dentro de nuestros intereses- cuentan con mayor futuro y proyección.

Procura considerar si las opciones que has contemplado para tu plan de vida están influenciadas por estas creencias limitantes o si por el contrario tu vocación responde a tus propios sueños y expectativas, además de a una buena información.

1) Yo. ¿Para qué soy bueno? Elabora una lista de tus habilidades y talentos	2) Tus familiares Pregúntales según su opinión ¿para qué eres bueno tú?, ¿cuáles son mis habilidades y talentos?	3) Tus mejores amigos y amigas, según su opinión ¿para qué eres bueno tú?, ¿cuáles son mis habilidades y talentos?	4) Qué cualidades se repiten, en las columnas 1, 2, 3. Haz una lista

Taller 2: Mis cualidades y las profesiones

“Para ejercer una profesión, las personas tienen que tener un cúmulo de conocimientos que se obtienen de la formación que reciba esa persona, sumado a- las destrezas, habilidades y talentos que la persona ejecute y domine para desarrollar una tarea determinada”. Es desde este punto, que toma mucha importancia nuestro **autoconcepto**, el potenciar nuestras habilidades y con ellas ejercer una profesión y desarrollar nuestra vocación, te invito a desarrollar el siguiente ejercicio.

Coloca la lista de habilidades que compilaste en la columna cuatro (4), qué cualidades se repiten del taller 1 e investiga que profesiones se adecúan a esas habilidades que tienes.

Puedes escuchar podcasts, entrevistas o leer biografías para inspirarte a través de personas que destacan en áreas similares a las que llaman tu atención, revisa la trayectoria de esas personas, probablemente tengan experiencias, profesiones y conocimientos muy variados que enriquecen su forma de ver el mundo.

Haz una lista de tus habilidades tomando en cuenta los resultados de la columna #4 del taller N° 1	De cada una de esas habilidades, investiga qué profesiones se adecúan a esas habilidades que posees
Ejemplo: Habilidad para cocinar	Profesiones: chef, administrador(a) de restaurantes, encargada o encargado de cocina, logística de insumos alimenticios, chef pastelero, encargado de bebidas y alimentos.

3. ¿Cuáles son tus Intereses y Aptitudes?



“No importa lo que decidas hacer, asegúrate de que te haga feliz”.

Intereses

Los intereses son las preferencias o gustos que se poseen en el momento de realizar ciertas actividades, especialmente por factores que se deben tener en cuenta para tomar decisiones. Cuando se asocian a la satisfacción que se pueda tener al

estudiar una carrera y más adelante, en el mundo laboral, se conocen como intereses vocacionales, cuyo carácter es permanente, es decir se toman en la actualidad y se mantienen en el futuro.

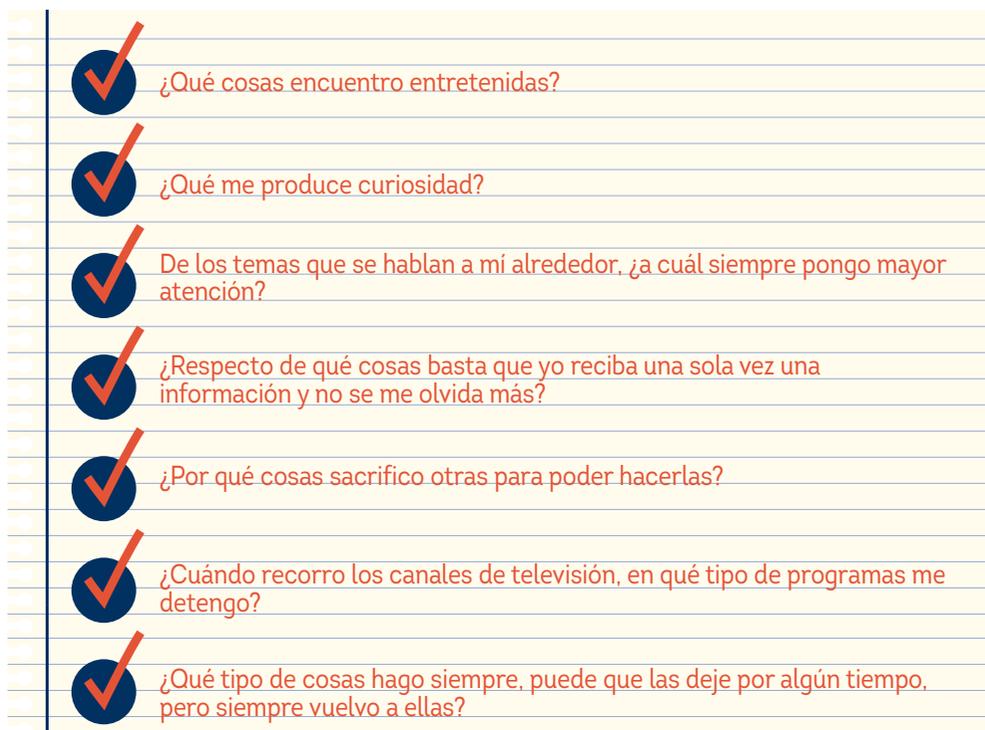
Los intereses son aquellas actividades que te gustan hacer, lo que te entusiasma, lo que disfrutas, lo que eliges hacer libremente, por ejemplo, hobbies, lecturas que

prefieres, programas que ves en la televisión, actividades escolares y extraescolares que realizas por iniciativa propia.

A partir de lo que puedas averiguar, vas a poder observar cuáles son tus intereses reales y si se relacionan con lo que sucede en el campo laboral real. Además, es importante que diferencies entre aquellas cosas que te gustan como hobbies y aquellas que te interesan para realizar como una profesión.

En esta parte recuerda no limitar tus intereses a las expectativas que se tienen sobre ti. Es probable que tiendas a sentirte más cómoda o cómodo en ocupaciones y profesiones que se asocien con los modelos tradicionales de lo femenino y lo masculino, pero tú puedes trascender esos esquemas y aspirar a alcanzar otro tipo de metas, por retador que esto pueda parecer. Hay referentes exitosos que te pueden inspirar, de hombres y mujeres que han hecho cosas diferentes a

Cuando necesites saber si algo te INTERESA puedes ayudarte contestando estas preguntas:



- ✓ ¿Qué cosas encuentro entretenidas?
- ✓ ¿Qué me produce curiosidad?
- ✓ De los temas que se hablan a mi alrededor, ¿a cuál siempre pongo mayor atención?
- ✓ ¿Respecto de qué cosas basta que yo reciba una sola vez una información y no se me olvida más?
- ✓ ¿Por qué cosas sacrifico otras para poder hacerlas?
- ✓ ¿Cuándo recorro los canales de televisión, en qué tipo de programas me detengo?
- ✓ ¿Qué tipo de cosas hago siempre, puede que las deje por algún tiempo, pero siempre vuelvo a ellas?

las tradicionales y les ha ido muy bien. ¡Despliega tu curiosidad para descubrir opciones nuevas que te resuenen y puedan funcionar para ti!

Sabemos que existen diversas ocupaciones o profesiones y que nuestras preferencias pueden estar dirigidas hacia una o varias de ellas. Estas actividades poseen muchos puntos en común, por lo que han sido agrupadas en áreas ocupacionales o campos de interés.

Actividades

- **Actividad al aire libre:** gusto por pasar la mayor parte del tiempo en el campo o la playa, sentir agrado por cultivar plantas, cuidar animales, etc.
- **Actividad de cálculo:** agrado por trabajar con números, en actividades como la contabilidad, estadística, teneduría de libros, matemáticas, etc. En general, los ingenieros, economistas, administradores, contadores, etc., revelan un interés vinculado al cálculo.
- **Actividad mecánica** referencia por trabajar con máquinas y

herramientas, construir y arreglar objetos mecánicos, artefactos, muebles, etc.

- **Actividad científica:** placer por investigar la razón de los hechos y las cosas, descubrir sus causas y resolver problemas de distinta índole. Estudian con agrado la biología, física, química, matemática, etc. y les complace realizar experimentos, trabajar en laboratorios, analizar productos químicos, observar células en un microscopio, clasificar animales y plantas, buscar la cura de una enfermedad, realizar proyectos de investigación, etc.
- **Actividad persuasiva:** gusto por trabajar con las personas, convencer a otros, proponer sus puntos de vista y programar diversas actividades, así como vender artículos o liderar a los compañeros, etc.

Ten presente que, en el mercado laboral actual, se valoran cada vez más a las y los profesionales con conocimientos híbridos o mixtos, es decir, cuyas habilidades no se limitan a un solo sector. Podrás encontrar ejemplos de personas cuyo valor profesional reside en la

combinación de áreas de estudio como las Ingenierías y la salud, las ciencias sociales y la tecnología, el derecho y las matemáticas, entre otros ejemplos. Construir un perfil híbrido te permitirá convertirte en un o una profesional flexible con capacidad de adaptación. Además, entre las cualidades más valoradas se encuentra el conocimiento de un segundo y tercer idioma y de las habilidades blandas. Asimismo, las habilidades digitales, sea cual sea el campo de estudio o profesión que elijas (ya sean ciencias, letras, humanidades, salud, profesiones técnicas e industriales) son cada vez más imprescindibles: todo lo que puedas fortalecer en esta área te supondrá un enorme activo en tu desarrollo profesional.

No olvides tampoco que el mundo del trabajo ha cambiado mucho (y va a seguir haciéndolo en el futuro) y, no solo se requerirá ir adaptando permanentemente nuestras competencias (“aprendizaje a lo largo de toda la vida”), sino que es probable que nos toque cambiar varias veces de trabajo o de condición laboral (del trabajo por cuenta ajena al trabajo por cuenta propia y viceversa). La carrera que se elija puede ser importante, pero

combinar habilidades distintas, aprender a emprender, desarrollar las competencias digitales, ser resilientes, adaptarse a lo nuevo, pensar fuera de lo habitual, abrirse a nuevos aprendizajes y experiencias, conocer otros idiomas, tener la antena siempre abierta para identificar oportunidades y no soltar la brújula de nuestro destino a la hora de navegar por los futuros inciertos por los que tendremos que transitar, todo ello es tan o más importante que la elección de estudios o, al menos, representa una parte indispensable de nuestro equipaje vital y profesional.

Aptitudes

La **aptitud** o «facultad» (del latín *aptus = capaz para*), en psicología, es cualquier característica psicológica que permite pronosticar diferencias interindividuales en situaciones futuras de aprendizaje. Carácter o conjunto de condiciones que hacen a una persona especialmente idónea para una función determinada.

«Es una condición o serie de características consideradas como síntomas de la capacidad de un individuo para adquirir, con un entrenamiento adecuado, algún

conocimiento, habilidad o serie de reacciones...»¹

Esto quiere decir que nuestras aptitudes son el resultado de la interacción entre las características que heredamos y el contexto en que nos desenvolvemos. Todos nacemos con ciertas potencialidades y comenzamos a aprender de inmediato. Cada cosa que aprendemos nos facilita el aprendizaje de otras nuevas.

Nuestras aptitudes se componen de ciertas características que predisponen el aprendizaje: *la inteligencia, el nivel de instrucción, los rasgos personales y los intereses.*

¿Y de qué me sirve saber eso?

¡Te sirve muchísimo! Cuando eres consciente de cuáles son las aptitudes que tienes más y menos desarrolladas, se hará más fácil saber en qué profesión podrías desempeñarte mejor.

¿Qué aptitudes hay? Hay muchas aptitudes. Algunas de ellas son:

- **Abstracta o científica:** para entender principios y teorías

que no están inscritos en la naturaleza.

- **Espacial:** para manejar espacios, dimensiones, geometría.
- **Numérica:** para comprender y desarrollar mecanizaciones numéricas.
- **Verbal:** para comprender palabras, oraciones, textos y relaciones entre los mismos.
- **Mecánica:** para comprender la transmisión de movimientos y sus disfunciones.
- **Artística-plástica:** habilidad para desarrollar formas, aplicar colores y apreciar formas estéticas.
- **Musical:** capacidad para relacionar y memorizar notas musicales, generar arreglos y crear música.
- **Social:** Habilidad para tratar con personas, ayudar a otros: enfermos, niñas, niños y personas ancianas, para comprender e interactuar con el prójimo.

1. Diccionario de Psicología, H. C. Warren, 1996.



- **Coordinación viso motriz:** habilidad para movimientos finos y coordinación de ojo-mano.
- **Ejecutiva:** capacidad para planificar y dirigir grupos de trabajo, para dominar situaciones sociales y en las relaciones con otras personas
- **Organización:** habilidad para clasificar, ordenar y sistematizar una fuente de información.
- **Persuasiva:** para argumentar, convencer, ordenar, y sistematizar, una fuente de información.
- **Ventas:** habilidad para ofrecer, mercadear y vender productos.

¿Y cómo sé qué aptitudes tengo?

Eso es fácil. Trata de analizarte a ti mismo, a ti misma, en relación a cada una de estas definiciones y podrás darte cuenta de algunas de tus aptitudes. Luego deberás averiguar cuáles son las características que se espera tengan las personas que estudian la carrera que has elegido y así sabrás si tú también las tienes.

En este ejercicio intenta trascender prejuicios y creencias respecto a las aptitudes en las que sobresalen mujeres y hombres. Mujeres y hombres son igual de capaces cuando se trata de trazar un futuro en el que se sientan plenos y satisfechos.

4. Tus Metas y Objetivos



Cuando sabes qué quieres, es más fácil cumplir tus sueños.

La concentración es necesaria para que busques adentro de ti mismo lo que quieres llegar a hacer y no hacer de tu vida, lo que tus amistades y familia esperan de ti. Al final, lo que todos realmente quieren es, que seas. **Trazarte metas y objetivos es la estrategia más efectiva para llegar a ser quien quieres ser.**

Tal vez en este momento no tienes mucha certeza acerca de cuál quieres

que sea tu proyecto de vida, si quieres ser una gran empresaria, propietario de una organización multinacional o montar tu propio restaurante. Tú tienes las respuestas a las preguntas que te estás planteando, sé paciente y trabaja en ello para que llegue el momento en que puedas tener todas las respuestas que necesitas.

Debes saber que la carrera profesional no es un fin; que se trata solo de un medio para sentirte realizado o

realizada, para generar un ingreso que te permita la independencia y el bienestar, para tener una vida libre y plena, sin olvidar que -para lograrlo- tendrás que complementar tu equipaje con otros conocimientos y capacidades.

Lo importante es que determines lo que quieres hacer día a día, que busques tu propia felicidad y satisfacción, pero sin dejar por ello de ser realista para no frustrarte después.

Consejos

- Busca el camino que más divertido te parezca.
- Elige una carrera que esté de acuerdo con tus metas de vida.
- Busca un equilibrio entre tu vocación, los trabajos que quieres desempeñar y los recursos que puedas obtener a partir de ellos. Valora si los recursos que te ofrecen esos trabajos te permiten alcanzar las metas que te has planteado en términos materiales, como vivir por tu cuenta, adquirir o alquilar una casa, ahorrar, para un negocio, viajar a otros lugares, ayudar a la familia, tener algún pasatiempo o seguir estudiando.
- Plantéate metas que realmente creas que puedes alcanzar.

- Mira a tu alrededor, lee y escucha los medios de comunicación para conocer cuáles son las tendencias respecto a los empleos del futuro. ¡Vivimos en un mundo de grandes cambios!

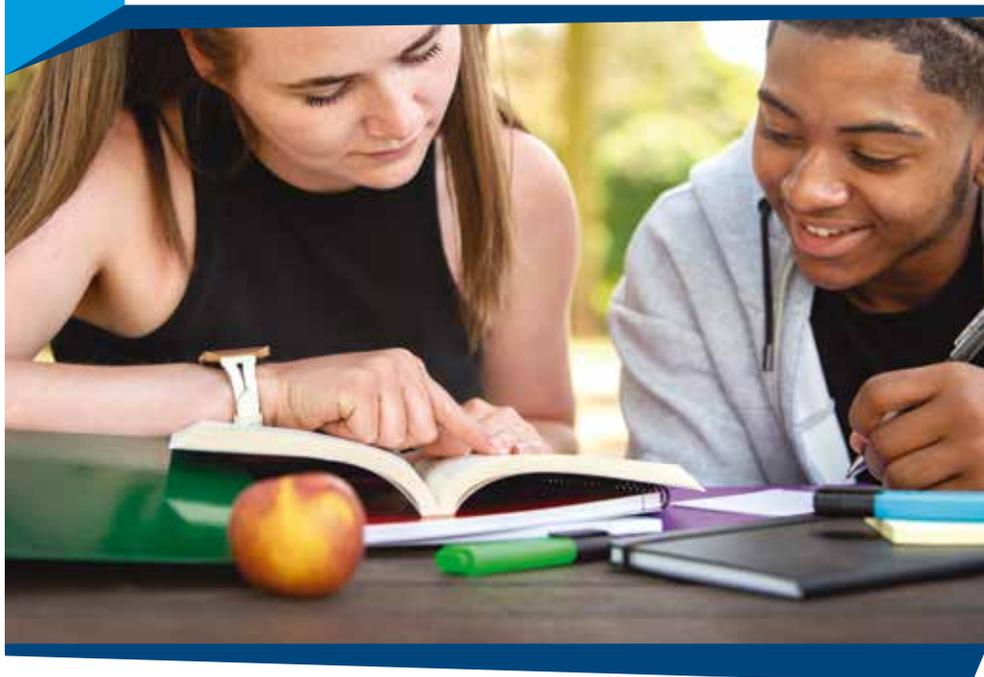
Las preguntas que encontrarás a continuación pueden ayudarte a encontrar tu camino; toma papel, lápiz y respóndelas con honestidad:

1. ¿Te ves haciendo lo que te estás imaginando que harás cuando hayas terminado la carrera?
2. ¿Qué harías en tu vida que te dé el mayor sentido posible?
3. ¿Qué quieres realmente lograr que te dé la sensación de realización permanentemente e independencia económica?
4. De las capacidades que tienes, ¿cuáles te pueden aportar para realizarte como persona y como profesional?
5. ¿Qué te ves haciendo en cinco (5) años, en 10 años, en 15 años?

“No se puede iniciar una travesía sin conocer el destino y sin contar con los mapas y la orientación para llegar a él por el mejor camino”

Marina Müller

5. Tus Habilidades Socioemocionales

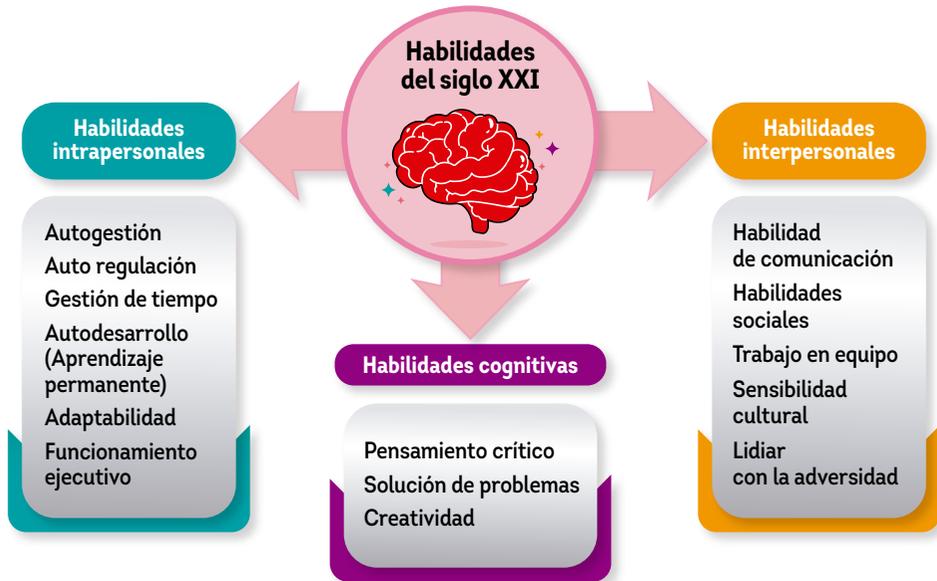


Cuando eres estudiante y te encuentras finalizando, ya sea **pre-media o media**, te ves en la situación de tener que elegir un bachillerato y/o entre continuar tus estudios universitarios o comenzar a trabajar o ambas.

La Organización Internacional del Trabajo (OIT) define la formación para la empleabilidad como “*el conjunto de competencias y cualificaciones*

trasferibles que refuerzan las capacidades y las aptitudes de las personas para encontrar, crear conservar, enriquecer un trabajo y pasar de uno a otro obteniendo a cambio una satisfacción personal, económica, social y profesional”.

Las habilidades socioemocionales son herramientas que permiten a las personas entender y regular sus emociones, sentir y mostrar



empatía por los demás, establecer y desarrollar relaciones positivas, tomar decisiones responsables y definir y alcanzar sus metas.

Algunas de las competencias socioemocionales más solicitadas por las organizaciones son:

- **Flexibilidad:** es adaptarse a los cambios en distintas situaciones y realidades, a nuevas actividades y proyectos.
- **Creatividad:** es el proceso a través del cual las ideas son generadas, desarrolladas y transformadas en valores, el proceso implica descubrir maneras nuevas y efectivas de lidiar con situaciones y resolver problemas.
- **Iniciativa:** es anticiparse y proponer acciones novedosas, es tomar la delantera para la resolución de problemas; no es solamente tener ideas o soluciones, sino, sobre todo pasar a la acción.
- **Comunicación asertiva:** es transmitir oralmente con efectividad una idea o información a una audiencia. Es necesario para esto observar los hechos, las situaciones y escuchar a los otros.
- **Empatía:** es interesarse y comprender cómo se sienten otras personas estableciendo una conexión emocional con ellas.

- **Resolución de problemas:** es considerar las distintas alternativas posibles para atender una problemática; esto forma parte de la rutina diaria del trabajo en la organización. Para solucionar un problema es necesario analizarlo desde diferentes ángulos, investigar posibles formas de resolverlo, evaluar alternativas previendo las consecuencias y tomar una decisión asumiendo los riesgos.
- **Trabajo en equipo:** es sentirse cómodo trabajando con otras personas aunque sean muy distintas y poner los intereses del equipo (diferenciar grupo de equipo) delante de los propios. No es fácil trabajar en conjunto; pues eso requiere de exponer ideas, saber escuchar a los demás, aceptar sugerencias, respetar las diferentes opiniones, colaborar, construir juntos, reconocer los límites propios y de otros miembros del equipo.
- **Liderazgo:** es saber involucrar a los demás en un proyecto común asumiendo la responsabilidad de ponerse al frente. Una buena o un buen líder escucha las ideas de los otros, inspira confianza en

los colegas de su equipo, respeta a los demás, es suficientemente seguro para defender sus ideas y la de su equipo, es capaz de atraer voluntarios para las iniciativas y proyectos, coordina y organiza proyectos.

Todo lo que hagas puede servir para hacer crecer ese equipaje de competencias socioemocionales, en tu vida personal y comunitaria, mediante actividades de voluntariado, a través de la colaboración en proyectos, haciendo prácticas que te permitan aprender cosas nuevas, observando cómo lo hacen otros y otras...por eso tienes que ser muy proactivo o proactiva en la búsqueda y aprovechamiento de cada oportunidad que encuentres para hacer crecer tu equipaje de capacidades.

Aquí tienes una frase inspiradora sobre la extraordinaria importancia de entrenar algunas de estas habilidades:

“Las mentes creativas siempre se han conocido por ser capaces de sobrevivir a cualquier clase de mal adiestramiento”

Anna Freud

Junto a eso, es fundamental que desarrolles la capacidad de **gestionar bien tu tiempo**; no te olvides que, a la hora de progresar laboralmente o poner en marcha un emprendimiento o cualquier tipo de proyecto, el principal y más valioso recurso que tienes es el tiempo, un recurso intangible, que no se puede estirar y que está en el corazón de nuestro plan de vida. Pues resulta que, en nuestra sociedad, el tiempo está muy mal repartido, constituyendo una de las bases de las desigualdades existentes entre hombres y mujeres. Así, los hombres cuentan con mucho más tiempo para desarrollar su carrera profesional, mientras que las mujeres se ven abocadas a asumir casi en exclusiva (y de forma gratuita, además) las tareas del cuidado de los demás (la casa, las y los niños, los enfermos, las personas mayores o con discapacidades, etc.). Es por eso que se encuentran en desventaja a la hora de progresar en un empleo o negocio, hacer escuchar su voz, mostrar su valía, ser más visibles o participar de las actividades extra-laborales (fuera del horario de trabajo) donde se intercambia información y se toman muchas de las decisiones que impactan en el desarrollo profesional de las personas.



Hay muchas cosas que cambiar al respecto, pero, desde el punto de vista individual, podemos hacer transformaciones que nos ayuden a que se produzca ese cambio necesario. Por ejemplo, valorar y hacer valorar el tiempo dedicado a los cuidados o promover que este se comparta de una manera más justa entre hombres y mujeres, sin sentirnos culpables por ello. Y, por supuesto, aprender a gestionarlo mejor en nuestra vida cotidiana, siendo conscientes del tesoro que representa, planificando y equilibrando su uso, defendiendo nuestros espacios, huyendo de los ladrones del tiempo... y convirtiendo la agenda (física o virtual) en nuestro mejor aliado.

6. Mis actitudes me definen



La vida es cuestión de actitud, en especial cuando nos relacionamos con otras personas. Más allá de nuestros logros, riquezas o situación personal, lo que hacemos dice mucho sobre nosotros.

No importa los títulos universitarios que tengamos, cuál sea nuestro trabajo o dónde vivamos. **La manera en que nos relacionamos con los demás, nuestras actitudes hacia**

ellos, es lo que dice todo de nosotros. Es decir, cómo nos comportamos con alguien que nos necesita, con aquellos que nos aman e incluso con aquellos que no nos caen demasiado simpáticos.

La forma en la que nos relacionamos con los demás, la manera en la que nos expresamos, las aptitudes que tomamos hacia las demás personas dicen todo sobre nosotros.

La amabilidad, el altruismo y la solidaridad son palabras fáciles de pronunciar. Sin embargo, conseguir que los valores positivos sean el emblema de nuestros comportamientos es más complicado. Si lo conseguimos, ellos serán los que definan nuestra personalidad y por los que seremos recordados.

Te queremos regalar una frase que dijo el Primer Ministro del Reino Unido Winston Churchill, "La actitud es una pequeña cosa que marca una gran diferencia".

¿Qué es la Actitud?

La actitud es la manera en la que enfocamos las diferentes situaciones que tenemos que afrontar. Son los hábitos que nos caracterizan y que todo el mundo conoce de nosotros. Por ejemplo, si cuando entramos a una tienda saludamos a los vendedores o al ver a una persona necesitada no dudamos en asistirle, estamos demostrando varias actitudes: amabilidad, educación, generosidad o altruismo.

La actitud no es nada sin acciones que la manifiesten. Sin duda, los actos son los que nos definen

como personas, como amigos, pareja, compañeras o ciudadanos.

El Valor de Nuestros Actos

Cada vez que dices o haces, o no dices y no haces, estás comunicándote con las personas que te rodean. Eso puede tener consecuencias positivas o negativas. No importa realmente lo que estés pensando porque nadie puede introducirse en tu cabeza. Por ello sólo valen los hechos y que tus palabras vayan de su mano.

De nada sirve pensar "ayudaré a esta persona" si, en realidad, no lo haces. Procediendo de esta manera, te estás mintiendo a ti y al otro, si se lo cuentas. Estás proyectando la imagen de ser alguien poco fiable, cuyas palabras solamente son una fuente de incertidumbre, ya que nadie -ni siquiera tú- apostaría demasiado porque las fueras a cumplir.

No solo hablamos de tus relaciones con los demás, sino también de tus propios sueños, ideas u objetivos. Por más de que sean los mejores del mundo, si no los llevas a la acción, de nada te servirá.

Las palabras se van, las actitudes se quedan

Seguro conoces la frase “las palabras se las lleva el viento”. Hablar y hablar, pero no actuar, también es una manera de condenarnos a que tengan una impresión errónea sobre nosotros. Si deseas transmitir algo y que tus dichos encierren la verdad que pretendes, debes acompañarlos con actitudes.

Recuerda que las acciones no vuelan lejos ni quedan en el olvido. Es preciso que saques a relucir toda la autenticidad que tienes dentro, que seas fiel a tus valores y que no prometas algo que no sabes si puedes cumplir.

“El sentido de las cosas no está en las cosas mismas, sino en nuestra actitud hacia ellas”.
-Antoine de Saint-Exupéry-



7. La creación de una Hoja de Vida



Nuestras elecciones se encuentran en directa relación con nuestra vida futura, y si bien sientes que ese aspecto está muy lejano a tus vivencias actuales, es importante que al momento de elegir puedas preguntarte algunas cosas vinculadas a “tu futuro”. Aquí te dejamos unas propuestas.

Guía de Trabajo

1. ¿Qué estilo de vida te gustaría para tu futuro? Imagínalo y

luego escribe en una hoja aquello que imaginaste. Te ofrecemos a continuación algunas variables para que consideres en “tu estilo”:

Estilo de vida en relación a:

- Vestimenta (casual, de traje, informal, libre).
- Lugar de trabajo (oficina, calle, casa, aire libre, etc.).
- Cantidad de horas de trabajo (horario fijo, flexible, manejado por uno mismo, etc.).

- Trabajo independiente o en relación de dependencia.
- Hobbies o actividades extra laborales (trabajo solidario, deportes, recreación, arte).

Mi estilo de vida será:

.....

.....

.....

2. ¿Qué profesiones u oficios piensas serían compatibles con el estilo de vida que te imaginas?
3. Te proponemos que converses con tres personas adultas cuyo estilo de vida te llame la atención por algún motivo. Pregúntales qué cosas son importantes para ellos y ellas en su semana, cuáles son sus prioridades, si su elección de trabajo tiene que ver con cómo quieren vivir y otras dudas que se te ocurran.
4. "Entrevista a quien admiras". Intenta que haya al menos un hombre y una mujer en esa elección.

Este ejercicio consiste en pedirte que busques a alguien de tu entorno

(amigo, vecino, familiar, etc.) por el que sientas cierta admiración en cuanto a su trayectoria profesional.

Quizá sea el mecánico del taller al que su papá lleva el carro, o un pariente que ha creado una empresa, o una prima mayor que es doctora, cualquier persona a la que tengan acceso y sea valorada por su trabajo puede ser un buen modelo o ejemplo con el que poder asesorarse.

Una lista de preguntas que puedes utilizar, para estas personas pueden ser:

- ¿te gusta el trabajo que realizas?,
- ¿cuáles son las mayores satisfacciones de tu quehacer diario?,
- ¿qué obstáculos has ido encontrando a lo largo de tu recorrido profesional?,
- ¿esos obstáculos han estado relacionados con el hecho de ser hombre o mujer?,
- ¿en qué medida lo que estudiaste te ayudó o sirvió para realizar con eficacia tu trabajo?,
- ¿el ingreso que percibes te permite la toma de decisiones independiente y alcanzar tu bienestar material?,

- ¿qué personas son las que más te han apoyado en tu desarrollo personal?, ¿entre estas personas se encuentra tu pareja?

Ahora pensemos, si volvieras atrás en el tiempo, ¿tomarías las mismas decisiones?, ¿qué cambiarías?, ¿qué consejo le darías a una persona como yo que recién comienza la andadura profesional?

Todas las empresas y sistemas de reclutamiento presenciales o en línea, pese a tener tecnología y procesos muy avanzados no dejan de lado “La Hoja de Vida” como referencia de sus candidatos y candidatas. Es por ello que si tu decisión hoy, o cuando te corresponda hacerlo, es insertarte al mercado laboral, debes tomarte un tiempo para elaborar cuidadosamente y en orden lógico tu hoja de vida. Ten presente que esta es tu “carta de presentación” previa para poder conseguir una entrevista laboral.

La hoja de vida se usa para recoger y compilar los datos personales: experiencia laboral, formación académica, méritos e intereses de las personas interesadas en una plaza laboral.

Es muy importante que le dediques tiempo a la creación de tu hoja de

vida, que la elabores tú y no otras personas, pues son datos que debes tener presentes al momento de una entrevista laboral.

5. Elementos para redactar tu Hoja de Vida o Curriculum Vitae (CV)

- **El orden:** Lo más común es redactarla en orden cronológico inverso; inicia con tu última experiencia laboral, si cuentas con ella.
- Se vale poner tus prácticas profesionales, así como trabajos temporales y servicio social.
- **La estructura:** Estos son los elementos que cualquier reclutador buscará en tu experiencia laboral:
 - ✓ Nombre del puesto
 - ✓ Nombre de la empresa
 - ✓ Periodo laborado
 - ✓ Breve descripción de funciones, esto es indispensable, debes indicar las tareas que hacías y habilidades que requerías para hacerlo.
 - ✓ Logros obtenidos

En caso de no tener experiencia formal, es recomendable fortalecer las habilidades para el empleo con

las que cuenten, pero en escalas medibles, por ejemplo, dominio de idiomas, uso de softwares de computadoras, etc. También pueden describir experiencias vividas en trabajos de grupo o proyectos escolares que les dejaron enseñanzas aplicables al empleo.

- **Los números:** No necesitas ser contador o analista financiero para cuantificar tu experiencia laboral. Por ejemplo, si eres recepcionista, puedes aplicar lo siguiente:

En lugar de escribir: *Contestar teléfonos y atender clientes en la recepción.*

Mejor escribe: *Manejo de computador con 10 líneas disponibles, atendiendo un promedio de 250 llamadas semanales de proveedores y clientes.*

Convierte tus actividades en datos, obtén promedios semanales, mensuales o anuales y te darás cuenta de que puedes demostrar que eres una persona productiva.

- **Véndete:** Si quieres que tu perfil destaque del resto tienes que venderte. ¿No sabes cómo? Entonces inicia por responder estas preguntas:

✓ ¿Qué me diferenciaba del resto de los empleados en mis trabajos anteriores?

✓ ¿Fui reconocida o reconocido por algún superior? ¿Recibí algún bono por desempeño?

✓ ¿Excedí alguna meta o cuota?

✓ ¿Implementé algún proceso nuevo para mejorar?

- **Crea historias de éxito:** Tu experiencia debe expresar no solo qué es lo que sabes hacer, sino además por qué lo haces mejor que otros. Para expresarlo puedes utilizar el **método RAR**.

Ejemplo: Caso de un supervisor de servicios de mensajería

Reto *¿Cuál fue el reto?* Incrementar el volumen de paquetes entregados para lograr una meta de 500 entregas semanales.

Acción *¿Qué hice para lograrlo?* Diseñé un nuevo plan de trabajo que incluyó definición de 4 rutas para dar cobertura a 36 zonas de entrega. Recluté 3 nuevos repartidores y reorganicé el equipo de trabajo.

Resultados *¿Cuál fue el Resultado?* El departamento logró exceder el objetivo con un promedio semanal de 650 repartos semanales en 6 meses.

8.

La entrevista laboral



¿Qué es una entrevista laboral?

Te compartimos una definición lo más simple posible: *Entendemos por entrevista laboral a aquel intercambio comunicativo que se da de modo formal entre un entrevistador y el entrevistado con el objetivo de evaluar la experiencia previa laboral, el posible desempeño, las capacidades y competencias que un candidato*

muestra para aplicar a un puesto específico dentro de una empresa u organización.

Bien ahora preparémonos para la entrevista laboral para ello desarrollaremos los siguientes temas:

8.1. Algunos tipos de entrevista laboral (presencial y virtual)

Iniciemos con la entrevista presencial, es por cierto el tipo de

entrevista más común que se utiliza en el mundo, consiste en que la persona entrevistada o candidata, presenta su hoja de vida en diversas empresas o instituciones, luego de que las empresas analizan su hoja de vida y si alguna está interesada en su perfil, el candidato (a), son convocados a una entrevista en las instalaciones de la empresa, puede ser en la sede principal, en alguna sucursal u oficina de Recursos Humanos.

El candidato o candidata se presenta en el lugar, día y hora previamente establecidos por medio de una llamada telefónica o correo electrónico.

Es importante señalar que el candidato(a), puede pasar por un

proceso de selección de varias entrevistas presenciales, por ejemplo: primero con el departamento de recursos humanos, luego con jefes o supervisores del área que está solicitando personal y, en algunas ocasiones, con gerentes o directores de empresas o instituciones.

La entrevista virtual: es el tipo de entrevista en la que el candidato(a), aplica o entrega su hoja de vida a una empresa o institución, por vía electrónica; ya sea por correo electrónico o aplicando en la página web de la empresa o institución.

Las hojas de vida de los candidatos(as), son evaluadas y son convocados a entrevista en este caso, no de manera presencial en las oficinas de la empresa o institución, sino



por medio de aplicaciones web, que funcionan como salas virtuales para realizar una entrevista, plataformas como: *Skype*, *Google Meet*, *Zoom*, *Microsoft Teams*, también pueden ser por video llamada de las plataformas de *WhatsApp*, *Facebook Messenger*, entre otras.

Al igual que la entrevista presencial, la entrevista virtual tiene la misma formalidad, el mismo propósito y puedes tener en una sola empresa diversas entrevistas, con el personal de recursos humanos, jefes o supervisores de áreas, gerentes y directores.

Podemos señalar que una de la ventaja de la entrevista virtual, es que permite adaptarse al tiempo y disposición tanto de los candidatos como los entrevistadores, sin la dificultad que en ocasiones resulta trasladarse hacia las instalaciones de una empresa o institución.

8.2. Sugerencias previas a la entrevista laboral

Es muy importante que te prepares bien para una entrevista laboral, ya sea presencial o virtual, de ello depende que causes una buena impresión y puedas conseguir tú meta de conseguir una plaza de trabajo.

Algunos consejos previos a la entrevista presencial

- Practica con algún amigo(a) o familiar que haya vivido la experiencia de ir a entrevistas de empleo.
- Investiga la empresa que te va a entrevistar y prepárate para preguntas relacionadas al área que estás aplicando.
- Elabora tú mismo la hoja de vida. Eso te ayudará a poder responder con claridad lo que has puesto en ella. Si quieres que alguien te ayude a diseñarla mejor, procura elaborar tú el contenido.
- Coloca la hoja de vida en un folder (sin doblarlo, sin manchas).
- Recuerda que tu hoja de vida debe verse presentable, sin manchas, arrugas, ni tachones, con tus datos actualizados.
- Repasa los datos colocados en la hoja de vida.
- Confirma tu participación a la entrevista un día antes.
- Sal temprano de casa.

- Debes llegar por lo menos 15 minutos antes al lugar de la entrevista, esto te permitirá repasar la hoja de vida, arreglarte y demostrar que eres una persona puntual.
- Busca información de la empresa que te llamó, cuál es su misión, visión y valores, que servicios brinda la empresa, sucursales, slogan, estos datos los puedes encontrar en la página web de las empresas o en sus redes sociales.
- Recuerda el código de vestimenta.

Hablemos del código de vestimenta, para ello realicemos un ejercicio:

Imagínate que mañana vas a una entrevista laboral, ¿Cómo irías vestido(a)?

Recomendaciones para hombres y mujeres, estas recomendaciones son válidas tanto para la entrevista presencial como para la entrevista virtual.

Damas

Cabello y rostro: recuerda utilizar un peinado sencillo, puedes llevar el cabello suelto o recogido con un

accesorio en el cabello que no sea tan llamativo.

- ✓ Si vas a usar maquillaje, que sea sobrio.
- ✓ Si usas aretes, procura que no sean muy llamativos, para que la atención se centre en lo que digas. Se recomiendan aretes, chicos o de tipo argolla chicos o medianos.
- **En cuanto a los accesorios:** puedes usar collares sencillos, no muy llamativos, reloj y un juego de pulsera sencillo, no muchas en las manos, una sortija (graduación, quince años o una de tus preferidas), si vas a utilizar perfume que sea una fragancia suave, la cartera puede ser tipo bolso, en donde puedas tener tu hoja de vida o una cartera chica y llevar tú hoja de vida en un folder o carpeta. Si no posees reloj, pulsera, sortijas o collares estos no son imprescindibles.
- **En cuanto a tu ropa:** se recomienda ropa en colores pasteles, es importante que para elegir tu ropa evalúes primero la posición por la que te están llamando a entrevista, el lugar u oficina, si ellos cuentan con un código de vestimenta, así podrás



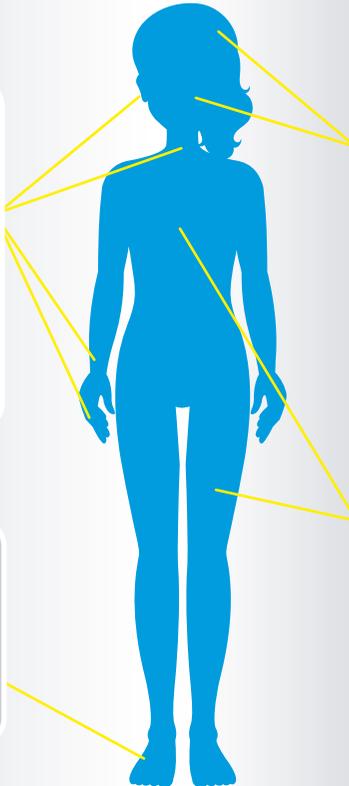
Mujeres

Accesorios, qué tipo:

Rostro y cabello:

¿Qué tipo de ropa usarías y en que colores?:

Calzado:

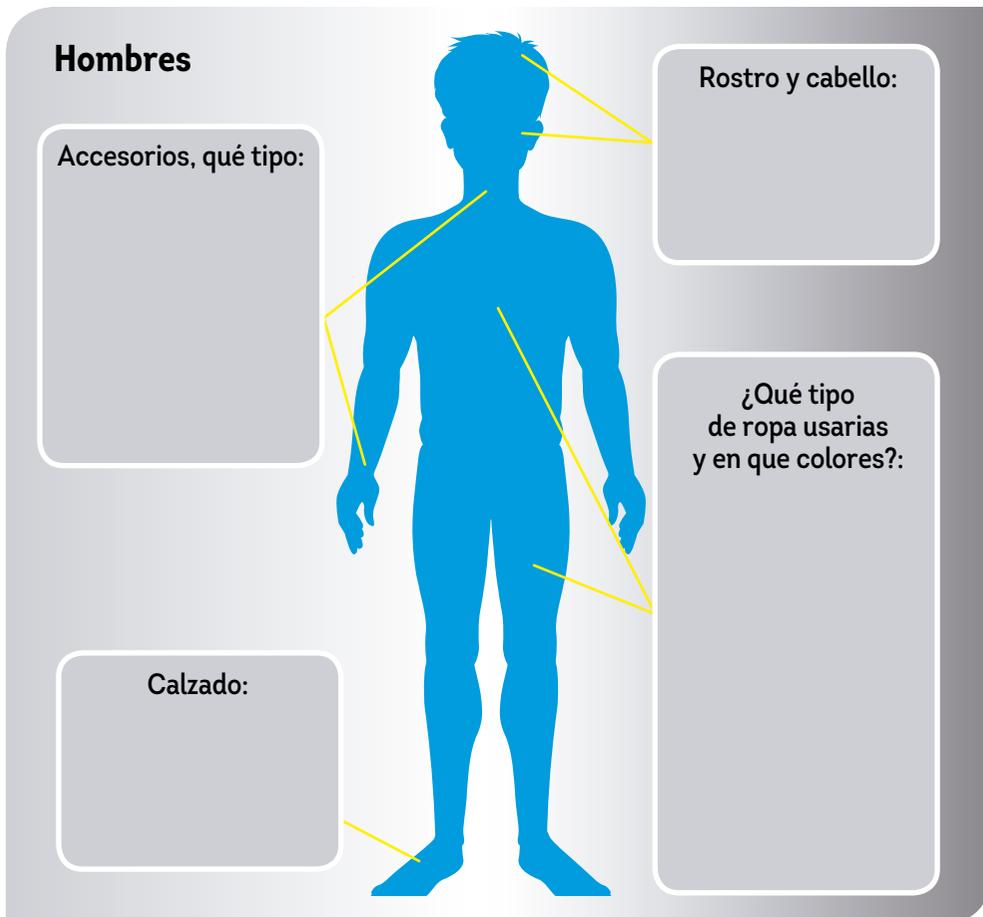


optar -por ejemplo- por un conjunto de saco/pantalón, saco/falda, blusa y pantalón de tela, blusa o camisa y jeans vestido de cuerpo entero, es importante que la ropa que te coloques, no sea tan llamativa, cuida los escotes y el largo de las faldas, no utilizar pantalones rotos, ni cortos.

- **En cuanto al calzado:** procura que sea calzado cerrado, sobrio, que combine con tu bolso o cartera.

Hombres

- **En cuanto al cabello y rostro:** si usas el cabello corto, procura tener un corte reciente antes de la entrevista. Que no sea muy llamativo para que la atención se centre en lo que vas a decir, Evita llevar gorras o sombrero.
- **En cuanto al rostro:** si tienes barba o bigote, los mismos deben estar bien acicalados.



- **En cuanto a los accesorios:** puedes utilizar un collar no llamativo, por dentro de la ropa, si posees reloj puedes utilizarlo siempre y cuando no sea tan llamativo, una sortija y una pulsera, siempre y cuando las tengas; no hay problema si no tienes este tipo de accesorios.
- **Encuanto a tu ropa:** se recomienda ropa en colores pasteles, es importante que para elegir tu ropa evalúes primero la posición por la que te están llamando a entrevista, el lugar u oficina, si ellos cuentan con un código de vestimenta, así podrás optar por ejemplo por un conjunto: camisa y pantalón de tela, camisa y jeans, camisa, saco y pantalón de tela, camisa y corbata, saco y pantalón de tela (si fuera necesario). Hay posiciones como ayudantes generales o para el área de la construcción, también es importante que puedas ir en camisa manga corta y jeans, o suéter tipo polo por dentro de los jeans.
- Evitar pantalones rotos, cortos y que tu ropa interior se vea.
- Importante usar correa que combine con el pantalón y los zapatos.



- **En cuanto al calzado:** procura que sea calzado cerrado, sobrio, bien lustrado o limpio, pueden ser zapatos o botas, en el caso de las zapatillas, uno de los consejos que damos a los estudiantes es no botar sus zapatos del colegio, si se encuentran en buen estado te pueden servir para tu primera entrevista laboral, en el caso de las zapatillas, deben ser en colores oscuros, pero preferiblemente y lo más indicado es usar zapatos o botas.
- Recuerda usar medias, en colores oscuros, azul, negro o gris. No usar medias a los tobillos.

Recuerda que estas recomendaciones también son para la entrevista virtual ya que, aunque no asistas de manera presencial,

no da pie al uso incorrecto de un conjunto de ropa, recuerda que es tu imagen lo primero que ofreces como garantía de que eres un buen candidato(a) para un puesto de trabajo.

Ten en cuenta que tu meta es conseguir un trabajo, por lo que es importante priorizar, e invertir en los consejos y datos que te facilitamos para tu entrevista laboral y cuando hablamos de invertir no nos referimos a que tienes que salir de compras, es que puedes apoyarte de familiares y amigos y conseguir algunos artículos de ropa, calzados o accesorios.

Algunos consejos para que te prepares para una entrevista virtual:

- Envía tu hoja de vida a la empresa por correo electrónico y ten una copia de la misma en tu celular, correo electrónico y computadora. En el asunto coloca: Hoja de Vida de -TU NOMBRE-. Adjunta tu hoja de vida y escribe un mensaje en el cuerpo del correo. Inicia con un saludo general e indica que adjunto estás colocando la hoja de vida para evaluación y que
- tienes mucho entusiasmo de conocerles pronto.
- Verifica bien tus equipos tecnológicos: computadora, celular, tableta.
- Debes tener una buena conexión a Internet.
- Conoce, maneja y ten instalados programas tales como: Zoom, Meet, Skype, entre otros.
- El lugar que elijas para la entrevista virtual debe poseer buena ventilación y buena luz con pocas interferencias de sonido.
- La cámara de tu equipo funcionando adecuadamente.
- Preferiblemente utiliza audífonos con micrófono.
- Es recomendable realizar una prueba de vídeo, sonido y conectividad, con un familiar o amigo (a).
- Notifica en tu casa o apartamento que estarás en una entrevista virtual para evitar interrupciones.
- Notifica a la empresa interesada tu confirmación para la entrevista.

Durante la entrevista laboral:

Ejercicio: cuál sería tu TOP 10, de las cosas que no deben hacer las personas en una entrevista laboral, tomando en cuenta código de vestimenta, forma de comportarse en la entrevista, etc., **siendo 10 la peor de todas** y 1 la mejor (clasificalo según tu criterio).

Top 10 de las cosas que no se deben hacer en una entrevista laboral

8.3. Sugerencias durante la entrevista laboral

Antes de la Entrevista:

- ✓ Conoce todo lo que puedas de la empresa.
- ✓ Repasa tus aptitudes, tu experiencia y tu formación.
- ✓ Lleva el currículum y conócelo a la perfección, ya que se basarán en él.

Top 10 de las cosas que no se deben hacer en una entrevista laboral	
10	
9	
8	
7	
6	
5	
4	
3	
2	
1	

- ✓ Hazte una relación de tus puntos débiles y prepara argumentos para defenderlos.
- ✓ Hazte una relación de tus puntos fuertes y prepara argumentos que los corroboren.
- ✓ Confirma tu asistencia, si te citan por escrito.
- ✓ Comprueba tu apariencia (evita ropa llamativa; bien vestido(a), limpio(a) y afeitado).
- ✓ Ve solo(a).
- ✓ Sé puntual (15 minutos antes).
- ✓ Prepara la entrevista, el seleccionador va a hacerlo también.

Durante la Entrevista:

Crea una buena impresión. Las primeras impresiones son de gran importancia. Muchos empresarios consideran que tras haber visto entrar por la puerta a un candidato, observar la forma de dar la mano y sentarse, son capaces de decidir sobre su valía.

- ✓ Saluda al entrevistador(a) con una fórmula convencional: “Buenas

tardes Sr. Ruiz”, “buenas tardes, Sra. López”.

- ✓ Siéntate derecho(a), ni al borde de la silla (inseguridad), ni repantingado/a (falta de respeto).
- ✓ No seas el (la) primero(a) en extender la mano.
- ✓ Saluda con un apretón de manos y sonríe, mirándole a los ojos.
- ✓ No te sientes hasta que te lo digan.
- ✓ No tutees si no te lo indican.
- ✓ Mantente siempre atento(a) y simpático(a).
- ✓ Trata de controlar los nervios y, si acaso te pones nervioso o nerviosa, dilo para bajar un poco la tensión, así evitarás morderte las uñas, golpear con el bolígrafo en la mesa, agitarte en el asiento...
- ✓ No fumes.
- ✓ No interrumpas.
- ✓ Mira al entrevistador(a) a los ojos, pero sin intimidar.
- ✓ Deja que él o ella tome la iniciativa.
- ✓ Cuida tu lenguaje.

- ✓ No peques de agresivo(a) ni de muy sencillo(a).
- ✓ No te aproximes en exceso al entrevistador(a).
- ✓ No pongas los codos encima de la mesa del entrevistador(a).
- ✓ No cruces los brazos, puede parecer que estás a la defensiva.
- ✓ Si te ofrecen una bebida puedes aceptar, pero que no sea alcohólica.

Piensa antes de contestar:

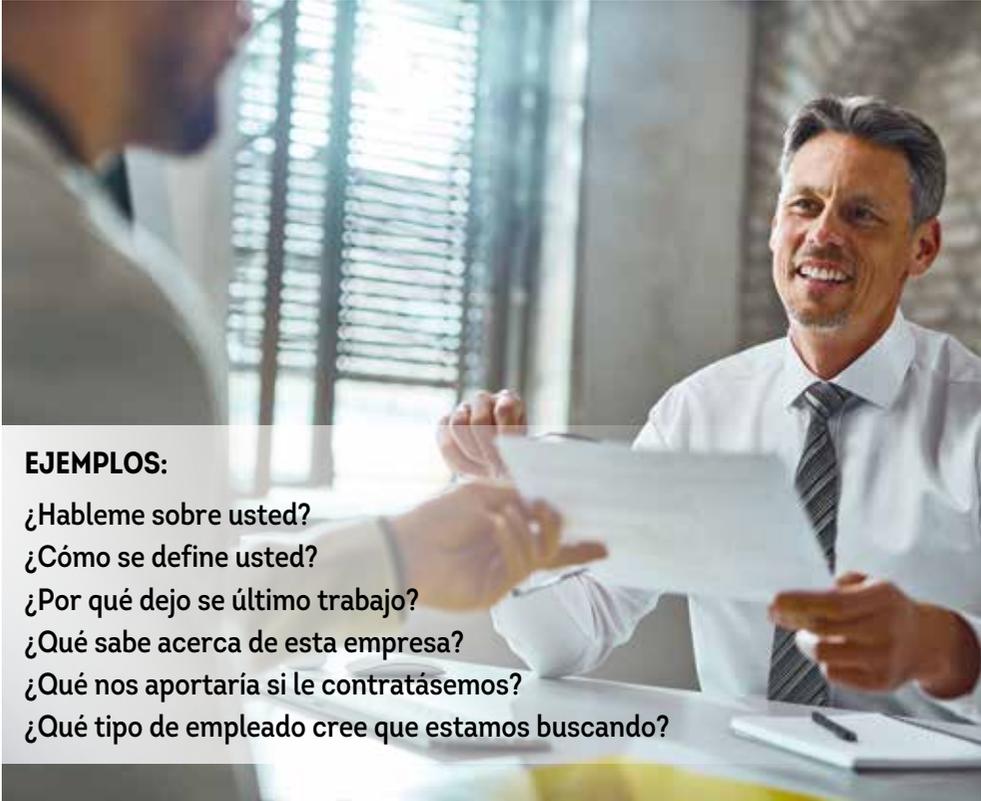
- ✓ Responde clara y brevemente.
- ✓ Di siempre la verdad.
- ✓ Si te preguntan sobre ti mismo(a), enfatiza tu formación, experiencia y resultado de tus trabajos.
- ✓ No uses palabras rebuscadas.
- ✓ No respondas con evasivas o dudas, ni con monosílabos.
- ✓ Intenta no utilizar expresiones tajantes “siempre, nunca”, ni utilices latiguillos “o sea”, “este”, “bueno”...
- ✓ Muestra entusiasmo por el trabajo, pero no lo supliques.

- ✓ No hables mal de las empresas en las que has trabajado.
- ✓ Puedes negarte a responder preguntas que sean muy intrusivas en tu vida personal, siempre y cuando la información no tenga relevancia con el trabajo o la compañía. En esos casos puedes decir amablemente: “Preferiría que las preguntas se centren en el interés del empleo y cómo puedo aportar al puesto que buscan”

Piensa y responde de manera positiva:

- ✓ No digas que necesitas terriblemente el trabajo.
- ✓ No critiques a pasados empresarios.
- ✓ **Si no tienes experiencia:** No digas, “acabo de terminar mis estudios y no tengo experiencia profesional”, enfoca de otra manera la respuesta... “estoy disponible para trabajar y dispuesta(o) a poner en práctica todos los conocimientos que he adquirido en mis estudios.

Posibles preguntas que me podrían hacer en una entrevista de trabajo: (Dado que el contenido de la imagen

**EJEMPLOS:**

- ¿Hableme sobre usted?
- ¿Cómo se define usted?
- ¿Por qué dejó su último trabajo?
- ¿Qué sabe acerca de esta empresa?
- ¿Qué nos aportaría si le contratásemos?
- ¿Qué tipo de empleado cree que estamos buscando?

es bueno pero su ortografía no lo es, sugiero rehacerla corrigiendo la apertura de los signos de interrogación, “por qué” separado, etc.

Algunas nuevas tendencias en el mercado laboral panameño post COVID-19:

- ✓ Todas las carreras o profesiones se pueden (y deben) potenciar con habilidades en tecnología e idiomas. El conocimiento y manejo de las tecnologías de la

información y las comunicaciones serán necesarios en la mayoría de los sectores productivos y profesiones.

- ✓ Tendencia por trabajar para empresas que ofrecen la flexibilidad de laborar desde casa o en espacios fuera de la oficina (TELETRABAJO).
- ✓ La **BIOTECNOLOGÍA** y **AGROALIMENTACIÓN** son áreas que abrirán nuevos caminos dentro del mercado laboral.



- ✓ Lo habitual será trabajar para varias empresas, en distintos puestos de trabajo e incluso en varios sectores de actividad.
- ✓ Se prevé que para los próximos años habrá sectores con una progresiva creación de empleo, tales como el de medioambiente,

turismo y de tecnologías de la información y comunicación (TIC), Inteligencia Artificial (IA).

- ✓ El área marítima, portuaria, multimodal, etc., para nuestro país serán siempre carreras muy competitivas, pero están asociadas a habilidades en el idioma inglés.



9. Decálogo para una orientación sin límites de género



1. El empleo de calidad nos ayudará a avanzar en la construcción de la vida que soñamos. La mejor inversión para alcanzarlo es la formación y la independencia económica la base de ese sueño.
2. La realización es la clave de la satisfacción, y el ingreso la esencia del confort. Busca trabajar en lo que te gusta, en lo que te apasiona, pero recuerda que la remuneración sea la justa.
3. Somos capaces, podemos y valemos, no seamos quienes nos auto-saboteemos. Las creencias en nuestras capacidades son el primer paso para lograr nuestras metas.
4. Los sueños, sueños son. Soñar en pequeño no es soñar, así es que atrevete a proyectar, a soñar en grande y que los límites no te los pongas tú. La vida es cambio, y el trabajo también, por eso ¡que tus

- sueños te sirvan como palanca para atreverte y buscar nuevas oportunidades!
5. Las muchachas pueden ser unas "genias" en matemáticas y física, y los muchachos en lengua y humanidades. ¡Y quien te diga lo contrario se equivoca!
 6. ¿Crees de verdad que la tecnología no sirve para mejorar vidas? ¿o que la filosofía no es clave para la ingeniería? ¡Sal de estas ideas y busca nuevas alternativas!
 7. Hablar de dinero no es un tema tabú, trabajamos por un ingreso justo, en el que ganemos lo mismo tú y yo. Y no te olvides que uno de tus principales recursos es el "capital tiempo", así es que la distribución del tiempo entre hombres y mujeres también tiene que ser equilibrada y justa.
 8. O aportas, o te apartas. Si tu opción es la vida en pareja, busca personas que te ayuden a alcanzar tus metas personales y profesionales, y huye de aquellas que quieran sabotearlas (no considerando tus necesidades, rebajando tu autoestima, dando por hecho que tú tienes que hacerlo todo en la casa, etc.). Que tu pareja sea tu equipo y que tú seas el equipo de tu pareja... ¡compartir es la clave!
 9. Los chicos lloran, los chicos aman, los chicos cuidan. Y todo eso es parte esencial del equipaje de una masculinidad sana para ser feliz tú y hacer felices a los demás.
 10. La discriminación llega cuando menos la esperamos, si la vemos venir, la podemos prevenir. Que no nos digan que todo está alcanzado, todavía queda camino para lograrlo.



**Y un consejo más, para quien lea esta guía:
Conviértete en activista de la igualdad, a nivel intrapersonal, en la pareja,
en la familia, en la empresa y en la sociedad.**

PREVENCIÓN DE EMBARAZO EN ADOLESCENTES Y ALTERNATIVAS PARA EL DESARROLLO LUEGO DEL EMBARAZO

En Panamá, de acuerdo con datos del Ministerio de Salud, correspondientes al primer semestre del año 2022, de los 15,384 embarazos registrados en todo el país, unos 4,039 eran adolescentes entre los 10 y 19 años. Una situación prevenible que tiene una incidencia directa en el desarrollo socioeconómico y personal de los y las adolescentes que deben enfrentar la maternidad y paternidad a edades tempranas.

Algunas consecuencias de enfrentar una maternidad y paternidad a edades tempranas:

- » Riesgo de desvinculación del sistema educativo,
- » Mantener los círculos familiares de pobreza,
- » Bajas oportunidades de inserción laboral formal,
- » Afectaciones de salud, tanto para la madre como para el/la bebé.

Es muy importante que puedan educarse y aprender más de este

tema tan sensitivo para lograr el desarrollo del plan de vida, por lo que pueden solicitar al Ministerio de Educación las Guías de Orientación y Formación en materia de Educación en la Sexualidad y Afectividad, aprobadas por Ley 302 del año 2022, que tiene el objetivo de brindar a los niños, niñas, adolescentes, padres de familia, acudientes o docentes, la información y orientación en materia de sexualidad para la promoción de su salud física y mental, así como el desarrollo de una sexualidad saludable, responsable y adecuada para su nivel de madurez, basada en el respeto a la dignidad humana, los valores y las habilidades para la vida.

Para las personas que actualmente enfrentan un embarazo adolescente, es indispensable realizar los controles médicos correspondientes, buscar ayuda social y psicológica necesaria, pero, sobre todas las cosas, priorizar la formación y la educación como la vía para lograr el bienestar social, tanto de la madre o padre adolescente, como de los bebés.

10. Las ofertas académicas

Prepárate en la USMA



**UNA VIDA
UNIVERSITARIA
QUE TE CONECTA
ES POSIBLE**

MATRÍCULAS ABIERTAS 2023



usma
UNIVERSIDAD SUCRILEÑA
UNIVERSITY OF THE SUCRE

Formación
Integral Humanista

OFERTA ACADÉMICA | TÉCNICOS - LICENCIATURAS - PROFESORADOS

FACULTAD DE ARQUITECTURA Y DISEÑO

Licenciatura en Diseño y Mercadeo de Modas	CTDA-142-2018
Licenciatura en Arquitectura Estructural	CTDA-226-2018
Licenciatura en Diseño de Interiores	CTDA-110-2019 AD-CTDA-02-2022
Licenciatura en Diseño Gráfico	CTDA-EE-018-2020 AD-CTDA-014-2021

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

Licenciatura en Ciencias de la Comunicación Social	CTDA-179-2018
Licenciatura en Psicología	CTDA-136-2018

FACULTAD DE INGENIERÍA Y TECNOLOGÍA

Técnico en Producción Pecuaria	CTDA-051-2019 AD-CTDA-015-2021
Técnico en Recursos Naturales	CTDA-127-2019
Licenciatura en Ingeniería en Producción Animal	CTDA-037-2019 AD-CTDA-004-2021 AD-CTDA-003-2022
Licenciatura en Ingeniería en Recursos Naturales	CTDA-128-2019
Licenciatura en Ingeniería Civil	CTDA-EE-48-2020
Licenciatura en Ingeniería Electrónica	CTDA-EE-054-2020
Licenciatura en Ingeniería Industrial Administrativa	CTDA-12-2020 AD-CTDA-013-2021

FACULTAD DE DERECHO Y CIENCIAS POLÍTICAS

Técnico en Ciencias Laborales	CTDA-0149-2018
Licenciatura en Derecho y Ciencias Políticas	CTDA-027-2018

FACULTAD DE HUMANIDADES Y TEOLOGÍA

Licenciatura en Religión, Ética y Moral	CTF-57-2017
Profesorado en Pre Media y Media	CTDA-241-2022

FACULTAD DE NEGOCIOS, LOGÍSTICA Y CIENCIAS MARÍTIMAS

Técnico en Artes Culinarias	CTDA-43-2020 AD-CTDA-005-2021
Técnico en Administración de Hoteles y Restaurantes	CTDA-128-2018
Licenciatura en Mercadotecnia	CTDA-059-2018
Licenciatura en Administración de Empresas Turísticas	CTDA-0116-2018
Licenciatura en Negocios Internacionales	CTDA-063-2018
Licenciatura en Administración de Empresas	CTF-51-2017
Licenciatura en Banca y Finanzas	CTDA-061-2018
Licenciatura en Logística Internacional	CTDA-16-2022
Licenciatura en Contabilidad	CTF-70-2017
Licenciatura en Administración de Hoteles y Restaurantes	CTDA-120-2018



USMA, A.C.P.A.



230-8200 / 230-4300





UNA VIDA UNIVERSITARIA QUE TRANSFORMA ES POSIBLE

ESTUDIA UNA
LICENCIATURA EN LA USMA

REQUISITOS DE ADMISIÓN PRIMER INGRESO

- ✓ Diploma de bachiller (registrado-nacional) (apostillado-extranjero) original y copia
 - ✓ Créditos de estudios secundarios completos 7mo a 12mo grado (registrado-nacional)-(apostillado-extranjero) original y copia
 - ✓ Cédula o certificado de nacimiento para menores (original y copia)
 - ✓ Pasaporte y Carnet de migración - (extranjeros) original y copia
 - ✓ 2 fotos tamaño carné (no fotocopia)
 - ✓ Certificado de buena salud (original)
 - ✓ B/. 100.00 como derecho de admisión (no reembolsable - sujeto a cambio)
 - ✓ Prueba de aptitud académica (PAA) 
 - ✓ Prueba de Práctica de Matemática (PAM): para alumnos que aspiran a carreras relacionadas con tecnología y arquitectura.
 - ✓ Prueba de PCCEA: para alumnos de primer ingreso de la carrera de negocios.
- * Para la admisión, si no tiene su diploma, necesita presentar una carta del colegio que certifique que está en su último año para graduarse, traer los créditos de 7mo a 11mo grado y las notas de los dos últimos trimestres del 12mo grado.
 - * Prueba de Ubicación de Inglés.
 - * Los estudiantes que hayan realizado estudios secundarios en el exterior necesitan solicitar su reválida al Ministerio de Educación.
 - * El estudiante deberá cumplir con el requisito de Servicio Social Universitario (100 horas).

REQUISITOS DE PERMANENCIA

- Índice académico acumulado de 1.0 o más. El estudiante que al terminar un año académico tenga un índice académico inferior a 1.0 solo puede matricularse como alumno condicional. El estudiante que dentro del período condicional no eleve su índice académico acumulativo por encima de 1.0 debe retirarse definitivamente.
- Asistencia mínima de 75% en cada asignatura.
- Cumplimiento de las normas y reglamentos de la universidad.

PANAMÁ

☎ 230-8200/8300

COLÓN

☎ 431-1214
✉ sedecolon@usma.ac.pa

DAVID

☎ 775-3284
✉ sodedavid@usma.ac.pa

CHITRÉ

☎ 978-0118
✉ sodeazuero@usma.ac.pa

SANTIAGO

☎ 950-0008
✉ sedeveraguas@usma.ac.pa

IMPULSA TUS METAS

REQUISITOS DE INGRESO:

- › Presentar original y copia del título de bachillerato. (Ciencias, Letras o Comercio).
- › Presentar copia de los créditos secundarios.
- › Presentar el original y copia de la cédula o copia de pasaporte con sello de entrada al país de Migración.
- › Certificado de Buena Salud.
- › Cuatro fotos tamaño carnet.
- › Los estudiantes nuevos que han concluido sus estudios secundarios en el extranjero, deberán presentar su título (bachillerato) debidamente autenticado por el Consulado o Embajada de Panamá en el país de origen y por el Ministerio de Relaciones Exteriores. Además deberán presentar certificación del Ministerio de Educación del reconocimiento y equiparación de los estudios realizados.



📍 SEDE PANAMÁ ESTE

📍 SEDE PANAMÁ OESTE



Descubre Nuestra
OFERTA ACADÉMICA



ESTUDIA CON NOSOTROS TU LICENCIATURA



FACULTAD DE DERECHO



Licenciatura en Derecho y Ciencias Políticas
CTDA-867-2018 del 17 de Abril de 2018 (Presencial)



FACULTAD DE NEGOCIOS



Licenciatura en Banca y Finanzas Internacionales
CTDA-209-2018 del 01 de Noviembre de 2018 (Semi-Presencial)



Licenciatura en Contabilidad y Auditoría
CTDA-144-2019 del 22 de Agosto de 2019 (Semi-Presencial)
CTDA-255-2021 del 28 de Octubre de 2021 (Virtual)



Licenciatura en Administración de Empresas y Gerencia de Ventas
CTDA-160-2019 del 7 de Octubre de 2019 (Semi-Presencial)
CTDA-53-2021 del 21 de Mayo de 2021 (Virtual)



Licenciatura en Mercadeo y Relaciones Públicas
CTDA-142-2019 del 14 de Agosto de 2019 (Semi-Presencial)



Licenciatura en Turismo con Énfasis en Hotelería y Servicios a Cruceros
CTDA-108-2018 del 20 de Junio de 2018 (Semi-Presencial)



Licenciatura en Administración de Recursos Humanos
CTDA-102-2021 del 22 de Julio de 2021 (Virtual)



Licenciatura en Negocios Internacionales
CTDA-143-2022 del 13 de Junio de 2022 (Presencial)



Licenciatura en Mercadeo Digital y Gestión de Redes
CTDA-440-2022 del 12 de Diciembre de 2022 (Presencial)



TÉCNICO EN:



Turismo
CTDA-159-2018 del 20 de Junio de 2018 (Semi-Presencial)



FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS Y SALUD



Doctor en Medicina y Cirugía
CTDA-386-2019/23 de Mayo de 2019



Licenciatura en Nutrición y Dietética
CTDA-208-2018/26 de Octubre de 2018



Licenciatura en Ciencias de la Enfermería
CTDA-327-2019/26 de Febrero de 2019



Licenciatura en Tecnología Médica
CTDA-125-221/18 de Agosto de 2021



FACULTAD DE CIENCIAS COMPUTACIONALES



Informática con énfasis en Computación Gerencial
CTDA-050-2019 del 28 de Marzo de 2019 (Semi-Presencial)



SEDE PANAMÁ ESTE

SEDE PANAMÁ OESTE



CREE EN TÍ
Y HARÁS REALIDAD
TUS METAS



Conoce otras carreras
en el área de mercadeo,
negocios y más...



admisiones@uam.edu.pa



6948-6008



uam.edu.pa



Del Istmo

#1 EN POSGRADOS
EN PANAMÁ

#1 EN EDUCACIÓN
VIRTUAL

PRESENCIAL
DISTRIBUIDO

LA U DEL ISTMO TE BRINDA UNA EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE QUE SE MUEVE CONTIGO



EMPREDIMIENTO

Fomentamos el emprendimiento en la comunidad académica para innovar e impactar en el desarrollo de la economía y la sociedad, partiendo de la generación de ideas en un entorno cambiante y recibiendo acompañamiento de mentores en espacios creados para dinamizar ideas y proyectos.

INTERNACIONALIZACIÓN

Generamos iniciativas en conjunto con nuestras universidades aliadas alrededor del mundo, integrando componentes multiculturales en el proceso de enseñanza-aprendizaje y de desarrollo profesional, por medio de clases espejos, movilidades, intercambios y pasantías, en un contexto global.

EMPLEABILIDAD

Potenciamos el talento de nuestros estudiantes y graduados para insertarse en un mercado laboral dinámico, con el apoyo de los más importantes empleadores del país y en el marco de la sostenibilidad, impactando así en el desarrollo profesional de cara al crecimiento económico y social.

¡CONOCE NUESTRA OFERTA ACADÉMICA!

TÉCNICO:

- Administración de Sistemas
CTDA-200-2021 (10/SEPT/2021)
- Enseñanza del Inglés para la Educación Preescolar y Primaria
CTDA-088-2018 (04/MAY/2018)
- Servicios para Aerolíneas
CTDA-EE-048-2020 (18/MAY/2020)
- Administración de Empresas
CTDA-51-2020 (30/DIC/2020)
- Contabilidad
CTF-79-2017 (30/NOV/2017)
- Logística
CTDA-EE-052-2020 (18/MAY/2020)
- Ciberseguridad
CTDA-EE-06-08-2020 (10/MARZO/2021)
- Administración de Finanzas
CTDA-411-2022 (25/NOV/2022)

LICENCIATURA:

- Administración de Negocios Marítimos con énfasis en Puertos y Transporte Multimodal
CTDA-187-2021 (6/SEPT/2021)
- Administración de Empresas
CTDA-54-2020 (12/OCT/2020)
- Logística
CTDA-EE-053-2020 (18/MAY/2020)
- Negocios Internacionales
CTF-64-2017 (21/NOV/2017)
- Contabilidad
CTF-72-2017 (30/NOV/2017)
- Mercadeo y Publicidad
CTDA-051-2019 (08/MAR/2019)
- Gestión del Talento Humano
CTF-75-2017 (30/NOV/2017)
- Gestión de Riesgo y Seguro
CTDA-075-2019 (06/MAY/2019)
- Derecho y Ciencias Políticas
CTDA-EE-049-2020 (18/MAY/2020)
- Criminalística
CTDA-99-201 (20 JULIO/2021)
- Comunicación Social
CTDA-062-2019 (17/MAY/2019)
- Docencia del Idioma Inglés
CTDA-087-2018 (04/MAY/2018)
- Ingeniería en Ciberseguridad
CTDA-EE-02-08-2021 (11/MARZO/2021)
- Ingeniería Industrial Administrativa
CTDA-216-2018 (20/NOV/2018)
- Administración de Sistemas
CTDA-203-2021 (10/SEPT/2021)
- Psicología
CTDA-119-2021 (16/AGO/2021)
- Administración de Finanzas
CTDA-414-2022 (25/NOV/2022)

ESPECIALIZACIÓN:

- Docencia Superior
CTDA-203-2018 (26/OCT/2018)
- Didáctica del Idioma Inglés
CTDA-105-2019 (25/JUN/2019)
- Experiencia del Cliente
CTDA-052-2021 (13/MAY/2021)
- Derecho Procesal Penal Acusatorio
CTDA-215-2018 (01/II/2018)

DOCTORADO:

- Administración de Negocios
CTDA-05-2018 (16/ENE/2018)
- Educación con énfasis en Investigación
CTF-36-2017 (09/OCT/2017)

MAESTRÍA:

- Administración de Empresas con énfasis en Gerencia de Empresas Agropecuarias
CTF-39-2017 (09/OCT/2017)
- Gerencia Ambiental y Sostenibilidad
CTDA-02-2018 (05/ENE/2018)
- Gerencia de Hospitales
CTDA-24-2021 (11/MARZO/2021)
- Innovación
CTDA-01-2021 (28/ENE/2021)
- Gerencia de Marketing Digital
CTDA-42-2021 (11/MAR/2021)
- Derecho Empresarial Corporativo
CTDA-195-2018 (19/OCT/2018)
- Derecho Marítimo
CTDA-186-2018 (16/ABR/2019)
- Educación Con énfasis en Administración de Centros Educativos
CTF-47-2017 (25/OCT/2017)
- Educación con énfasis en Investigación
CTDA-175-2019 (129/OCT/2019)
- Auditoría en Salud
CTDA-219-2021 (16/SEP/2021)
- Administración de Empresas con énfasis en Gestión de Proyectos
CTDA-43-2022 (30/MAR/2022)
- Administración de Empresas con énfasis en Alta Gerencia
CTDA-44-2022 (30/MAR/2022)
- Administración de Empresas con énfasis en Banca y Finanzas Internacionales
CTDA-133-2022 (19/JUN/2022)
- Administración de Empresas con énfasis en Recursos Humanos y Gestión del Talento
CTDA-233-2022 (18/AGO/2022)



OBTÉN UNA BECA DEL
45%
SI ERES ESTUDIANTE NUEVO

*APLICAN TÉRMINOS Y CONDICIONES

VISÍTANOS EN:
Panamá, Metromall, La Chorrera, Colón,
Chitré, Santiago y David

800-0606

SÍGUENOS:
@ f t
WWW.UDELISTMO.EDU



Universidad
Interamericana
de Panamá

ESTUDIA CON NOSOTROS TU LICENCIATURA

FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS, MARÍTIMA Y PORTUARIA

- ★ Lic. en Administración de Negocios
— (Res. CTDA-136-2021, del 30 de agosto de 2021).
— (Res. CTDA-233-2021, del 26 de octubre de 2021). **A Distancia** ▶
- ★ Lic. en Contabilidad
— (Res. CTDA-67-2022, del 3 de mayo de 2022).
- ★ Lic. en Administración de Recursos Humanos
— (Res. CTDA-206-2021, del 10 de septiembre de 2021).
— (Res. CTDA-86-2022, del 20 de mayo de 2022). **A Distancia** ▶
- ★ Lic. en Banca y Finanzas
— (Res. CTF-59-2015, del 21 de agosto de 2015).
- ★ Lic. en Comercio Internacional
— (Res. CTDA-22-2022, del 17 de febrero 2022).
- ★ Lic. en Negocios Internacionales
— (Res. CTF-79-2022, del 18 de mayo de 2022).
- ★ Lic. en Ingeniería Comercial **NUEVA**
— (Res. CTDA-36-2022, del 10 de marzo 2022). **A Distancia** ▶
- ★ Lic. en Administración de Empresas Turísticas
— (Res. CTDA-92-2021, del 16 de julio de 2021).
- ★ Lic. en Comportamiento Organizacional y Desarrollo Humano
— (Res. CTDA-183-2022, del 11 de julio de 2022).
- ★ Lic. en Mercadeo y Publicidad
— (Res. CTDA-51-2022, del 12 de abril de 2022).
- ★ Lic. en Marketing Digital y Gerencia de Marca
— (Res. CTDA-035-2018, del 03 de abril de 2018).
- ★ Lic. en Finanzas y Mercado de Capitales
— (Res. CTDA-144-2018, del 01 de agosto de 2018).
- ★ Lic. en Ingeniería de Transporte y Logística
— (Res. CTDA-26-2022, del 21 de febrero 2022).
- ★ Lic. en Administración de la Cadena de Suministro
— (Res. CTDA-052-2018, del 10 de abril de 2018).
- ★ Lic. en Administración Marítima y Portuaria
— (Res. CTDA-231-2021, del 15 de octubre de 2021).
- ★ Lic. en Gestión Marítima con énfasis en Operaciones Portuarias
— (Res. CTF-48-2015, del 26 de junio de 2015).
- ★ Lic. en Gestión Logística del Transporte Internacional de Mercancías
— (Res. CTDA-146-2019, del 23 de agosto de 2019).
- ★ Lic. en Gestión Logística de Almacenaje y Distribución
— (Res. CTDA-160-2022, del 14 de julio de 2022).

FACULTAD DE GASTRONOMÍA, HOTELERÍA Y TURISMO

- ★ Lic. Internacional en Artes Culinarias
— (Res. CTDA-54-2022, del 20 de abril de 2022).
- ★ Lic. Internacional en Administración de Empresas Hoteleras
— (Res. CTDA-88-2022, del 24 de mayo de 2022).
- ★ Lic. Internacional en Administración de Empresas Hoteleras
— (Res. CTDA-162-2022, del 15 de junio de 2022). **A Distancia** ▶

FACULTAD DE DERECHO Y CIENCIAS POLÍTICAS

- ★ Lic. en Derecho y Ciencias Políticas
— (Res. CTDA-49-2022, del 30 de marzo de 2022).
- ★ Lic. en Criminología
— (Res. CTF-02-2016, del 19 de enero de 2016).

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

- ★ Doctor en Medicina
— (Res. CTDA-103-2021, del 22 de julio de 2021).
- ★ Doctor en Cirugía Dental
— (Res. CTDA-73-2022, del 13 de mayo de 2022).
- ★ Lic. en Nutrición y Dietética
— (Res. CTDA-128-2021, del 30 de agosto de 2021).
- ★ Lic. en Psicología
— (Res. CTDA-27-2021, del 07 abril de 2021).
- ★ Lic. en Enfermería
— (Res. CTF-10-2016, del 01 abril de 2016).
- ★ Lic. en Farmacia
— (Res. CTF-05-2017, del 24 julio de 2017).

Modalidad:

Presencial — A Distancia ▶

Clases se imparten en:

Campus UIP ★ Sede La Chorrera ●

*Consulte con el asesor para disponibilidad de Sedes.



CONOCE NUESTRAS OFERTA ACADÉMICA EN TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

ESTUDIA CON NOSOTROS TU LICENCIATURA

FACULTAD DE INGENIERÍA, ARQUITECTURA Y DISEÑO

- ★ Lic. en Ingeniería Industrial con énfasis en Gestión de Calidad
— (Res. CTDA-227-2021, del 06 de octubre 2021).
- ★ Lic. en Ingeniería Industrial con énfasis en Gestión de Operaciones
— (Res. CTDA-37-2022, del 11 de marzo 2022).
- ★ Lic. en Ingeniería Industrial y de Sistemas
— (Res. CTDA-08-2020, del 21 de enero de 2020).
- ★● Lic. en Ingeniería de Sistemas Computacionales
— (Res. CTDA-89-2022, del 30 de mayo de 2022).
— (Res. CTDA-145-2022, del 13 de junio de 2022). **A Distancia** ▶
- ★ Lic. en Ingeniería Electrónica y de Comunicaciones
— (Res. CTDA-92-2022, del 30 de mayo de 2022).
- ★ Lic. en Sistemas Computacionales con énfasis en Desarrollo de Sistemas Avanzados de Redes y Software
— (Res. CTDA-166-2021, del 6 de septiembre de 2021).
- ★ Lic. en Ingeniería de Redes y Datos con énfasis en Sistemas Inalámbricos
— (Res. CTDA-38-2022, del 11 de marzo 2022).
- ★ Lic. en Publicidad y Mercadeo con énfasis en Imagen Corporativa
— (Res. CTDA-68-2022, del 3 de mayo de 2022).
- ★ Lic. en Diseño Gráfico
— (Res. CTF-18-2014, del 13 de mayo de 2020).
- ★ Lic. en Diseño Gráfico con énfasis en Publicidad y Mercadeo
— (Res. CTDA-EE-07-2020, del 12 de mayo de 2020).
- ★ Lic. en Comunicación Audiovisual con énfasis en Producción de Radio y Televisión
— (Res. CTF-96-2015, del 16 de diciembre de 2015).
- ★● Lic. en Arquitectura
— (Res. CTDA-223-2021, del 29 de setiembre de 2021).
— (Res. CTDA-161-2022, del 15 de junio de 2022). **A Distancia** ▶
- ★ Lic. en Diseño de Interiores
— (Res. CTDA-87-2022, del 24 de mayo de 2022).
— (Res. CTDA-109-2022, del 26 de mayo de 2022). **NUEVA** **A Distancia** ▶
- ★ Lic. en Periodismo
— (Res. CTF-01-2017, del 26 de mayo de 2017).

Nuestro nuevo concepto de educación técnica superior universitaria en Panamá tiene el perfil que las empresas requieren.

- El 43% de las empresas privadas requieren técnicos superiores.
- Metodología de enseñanza vivencial.
- Ubicaciones céntricas y de fácil acceso.
- Precios accesibles.

Conoce Nuestras Carreras Técnicas:

- ★● **Técnico en Gestión Logística de Almacenaje y Distribución**
— (Res. CDA-160-2022, del 14 de junio de 2022).
- ★● **Técnico en Operaciones Logísticas de Tráfico de Mercancías**
— (Res. CTDA-034-2018, del 03 de abril de 2018).
- ★ **Técnico en Artes Culinarias**
— (Res. CTDA-250-2021, del 28 de octubre de 2021).
- ★● **Técnico en Programación y Análisis de Sistemas**
— (Res. CTDA-144-2022, del 13 de junio de 2022).
- ★ **Técnico en Procesos y Operaciones Industriales**
— (Res. CTDA-215-2018, del 1 de noviembre de 2018).

Modalidad:

Presencial — **A Distancia** ▶

Clases se imparten en:

Campus UIP ★ **Sede La Chorrera** ●

*Consulte con el asesor para disponibilidad de Sedes.

6550-5009

admisiones@uip.edu.pa

www.uip.edu.pa

f @ t d in uippanama



OFERTAS DE CARRERAS

UNIVERSIDAD ESPECIALIZADA DE LAS AMÉRICAS
 "Universidad Reacreditada Por CONEAUPA"
 DIRECCIÓN NACIONAL DE ADMISIÓN Y ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA
 ~AÑO ACADÉMICO 2023 - 2024~

FACULTAD DE EDUCACIÓN ESPECIAL Y PEDAGOGÍA

CARRERAS	SEMESTRES POR CARRERAS	COSTO TOTAL APROX.	COSTO DEL SEMESTRE APROX.	BACHILLER REQUERIDO	TURNOS
Estimulación Temprana y Orientación Familiar	8	B/. 1,486.50	157.50	Ciencias.	Vespertino
Informática Educativa	8	B/. 1,639.00	208.00	Título de Bachiller	Matutino, vespertino y Nocturno
Educación con Especialidad en Dificultad en el Aprendizaje	8	B/. 1,496.50	181.50	Ciencias, Letras y Comercio	Matutino y Nocturno
Docencia en inglés	8	B/. 1,414.50	161.50	Título de Bachiller	Vespertino y Nocturno
Educación Especial	8	B/. 1,645.50	178.50	Ciencias	Matutino, Vespertino y Nocturno
Educación Artística Integral	8	B/. 1,452.50	157.50	Título de Bachiller	Nocturno
Pedagogía para la Educación Primaria	8	B/. 1,505.50	178.50	Título de Bachiller	Nocturno
Profesorado en Segunda Enseñanza Presencial	2	B/.405.00	119.50	Título Universitario	Fin de semana Viernes de 5:45p.m a 10:10 p.m. Sábado de 8:00a.m a 4:00 p.m.
Profesorado en Segunda Enseñanza Profesorado Virtual	2	B/.648.00	158.50	Título Universitario	Virtual

FACULTAD DE EDUCACIÓN SOCIAL Y DESARROLLO HUMANO

CARRERAS	SEMESTRES POR CARRERAS	COSTO TOTAL APROX.	COSTO DEL SEMESTRE APROX.	BACHILLER REQUERIDO	TURNOS
Gerontología	8	B/.1,503.50	185.50	Ciencias	Vespertino y Nocturno
Investigación Criminal y Seguridad	8	B/.1,520.50	157.50	Ciencias, Comercio, Industrial y Letras	Matutino y Nocturno
Psicología	10	B/.1,902.00	194.50	Ciencias, Letras o Graduados de Maestro.	Matutino y Nocturno
Educación Social	8	B/.1,166.50	157.50	Título de Bachiller	Vespertino y Nocturno
Traducción e Interpretación en Lenguaje de Señas Panameña	8	B/.1,283.50	167.50	Título de Bachiller	Nocturno
Gestión Turística Bilingüe	8	B/.1,560.50	157.50	Título de Bachiller	Matutino y Nocturno

FACULTAD DE BIOCIENCIAS Y SALUD PÚBLICA

CARRERAS	SEMESTRES POR CARRERAS	COSTO TOTAL APROX.	COSTO DEL SEMESTRE APROX.	BACHILLER REQUERIDO	TURNOS
Seguridad y Salud Ocupacional	8	B/.1,892.50	259.50	Ciencias.	Tiempo completo
Ciencias de la Actividad Física, el Deporte y la Recreación	8	B/.1,745.50	248.50	Ciencias y Letras	Tiempo completo
Ingeniería en Biomédica	10	B/.2,684.00	298.50	Ciencias, Industrial en Electrónica y Autotrónica	Tiempo completo
Técnico en Biomédica	6	B/.1,720.50	286.50	Ciencias, Electrónica	Tiempo completo
Seguridad Alimentaria y Nutricional	8	B/.2,234.50	285.50	Ciencias y Agropecuaria	Tiempo completo
Educación para la Salud	8	B/.1,558.50	210.50	Ciencias.	Tiempo completo
Biotecnología de Alimentos	8	B/.1,998.50	259.50	Ciencias y Agropecuaria	Tiempo completo

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS Y CLÍNICAS

CARRERAS	SEMESTRES POR CARRERAS	COSTO TOTAL APROX.	COSTO DEL SEMESTRE APROX.	BACHILLER REQUERIDO	TURNOS
Fisioterapia	8	B/.1,962.50	208.50	Ciencias.	Tiempo completo (incluye 3 turnos)
Terapia Respiratoria	8	B/.2,187.50	244.50	Ciencias.	Tiempo completo (incluye 3 turnos)
Terapia Ocupacional	8	B/.1,618.50	219.50	Ciencias.	Tiempo completo (incluye 3 turnos)
Doctorado Profesional en Optometría	10	B/.2,879.50	365.50	Ciencias.	Tiempo completo (incluye 3 turnos)
Fonoaudiología	8	B/.1,560.00	231.50	Ciencias.	Tiempo completo (incluye 3 turnos)
Ciencias de la Enfermería	8	B/.7,806.07	610.50	Ciencias.	Tiempo completo (incluye 3 turnos)
Radiología Médica	8	B/.1,864.50	204.50	Ciencias	Tiempo completo (incluye 3 turnos)
Técnico Asistente de Laboratorio	6	B/.1,954.50	203.50	Ciencias.	Tiempo completo (incluye 3 turnos)
Urgencias Médicas y Desastres	8	B/.2,835.50	229.50	Ciencias.	Tiempo completo (incluye 3 turnos)

Todas las carreras de UdeLas tienen una cantidad de cupo, puede que llegue a su capacidad máxima antes de la fecha del cierre de inscripción
 Corregimiento de Ancón, Albrook, Calle Paseo Diógenes de la Rosa, (antiguo Paseo Andrews)

Edificio 806, Planta Baja, Panamá - Ciudad de Panamá.
 Dirección Nacional de Admisión y Orientación Psicológica
 Tel.: 501-1011 (oficina) 6642-5745 / 6871-8900 (solo WhatsApp)
 Instagram: udelasadmisión / correo electrónico: admision.orientacion@udelas.ac.pa / www.udelas.ac.pa

REQUISITOS PARA LA INSCRIPCIÓN

<p>Costo de Inscripción B/ 27.50 (indispensable para poder verificar su inscripción) Costo de las Pruebas B/ 23.00 Costo del Curso Propedéutico B/ 68.00 Curso de Anatomía B/27.50 Costo del Curso de Nivelación B/ 27.50 *Tener correo electrónico (gmail) y saber la contraseña para ingresar.</p>	
<p>Prueba Física: Solo las Carreras: Investigación Criminal y Seguridad, Urgencias Médicas y Desastres, Fisioterapia y Ciencias de la Actividad Física, El Deporte y la Recreación.</p> <p>Prueba de Natación: Solo las Carreras: Investigación Criminal y Seguridad, Urgencias Médicas y Desastres y Ciencias de la Actividad Física, El Deporte y la Recreación.</p>	<p>Prueba de Audición: Solo las carreras: Fonoaudiología y Estimulación Temprana y Orientación Familiar.</p> <p>Prueba Optometría: Solo las carreras: Doctorado Profesional en Optometría y Estimulación Temprana y Orientación Familiar.</p>

ES DE CARÁCTER OBLIGATORIO POSEER LOS DOCUMENTOS COMPLETOS ESCANEADOS EN ARCHIVO PDF (EN EL ORDEN SOLICITADO)

1. Estudiantes de VI año:	2. Graduados:
<ul style="list-style-type: none"> o Cédula juvenil o cedula o Foto tamaño carné. o Diploma de Pre-Media o Créditos de Pre-Media o Boletín del trimestre actual o boletín de V año si aún no tiene nota del año académico en curso. o Certificado de buena salud mental (firma y sello de un Psicólogo o Psiquiatra). o Certificado de buena salud física. 	<ul style="list-style-type: none"> o Cédula o Foto tamaño carné o Diploma de Pre-Media o Créditos de Pre-Media o Diploma y Créditos de Media. o Certificado de buena salud mental (firma y sello de un Psicólogo o Psiquiatra). o Certificado de buena salud física.

* Los aspirantes graduados de Técnicos o Licenciaturas deben poseer sus Créditos y Diplomas originales.

3. Estudiantes extranjeros: Todos los documentos que vengan del exterior deben estar debidamente apostillados o autenticados por el Ministerio de Relaciones Exteriores del país de origen y homologados por el Ministerio de Educación de nuestro país (MEDUCA).
 Cuota de Extranjería: B/. 200.00 (Un solo pago en el I Semestre del primer año). Los extranjeros con visa de estudiantes deben cursar las carreras en el turno matutino y vespertino a no ser que la carrera sea exclusivo en la jornada nocturna, deberá pasar a la Dirección de Admisión y Orientación Psicológica a solicitar la certificación que acredita que solo se imparte en ese horario.

4. Cursos a realizar:

- Curso de Orientación Universitaria a la Vida Universitaria. (lo realizan los aspirantes aprobados de todas las carreras).
- Curso de Nivelación (lo realizan los aspirantes de las carreras de la Facultad de Educación Especial y Pedagogía/ Facultad de Educación Social y Desarrollo Humano)
- Curso Propedéutico (lo realizan los aspirantes de las carreras de las Facultad de Ciencias Médicas y Clínicas/ Facultad de Biociencias y Salud Pública)
- Curso de Anatomía (Lo realizan los aspirantes debidamente aprobados a las carreras de Fisioterapia, Estimulación Temprana y Orientación Familiar, Ciencias de la Actividad Física, Terapia Ocupacional, Psicología, Ingeniería en Biomédica, Urgencias Médicas y Desastres, Radiología Médica, Educación Especial, Gerontología, Fonoaudiología, Enfermería, Terapia Respiratoria, Técnico Asistente de Laboratorio Clínica) / 14 carreras.

Indicaciones:

- El primer paso del proceso de inscripción es Registrarse en la página del Rincón del Estudiante, ingresando al siguiente enlace: <https://aplic.udelas.ac.pa/EstudiantesUdelas/EstudiantesUdelas/Servicios/PreRegistro>
- Los pagos de inscripción, cursos y pruebas se realizan mediante banca en línea del Banco Nacional, Tarjeta Visa y MasterCard, las cajas de **tesorería edificio 807 en horario de 8:00am a 3:30pm.**
- Las carreras de la Facultad de Ciencias Médicas y Clínicas **son de dedicación completa.**
- El Promedio escolar requerido para ingresar a las carreras de Doctorado en Optometría y Ciencias de la Enfermería es **de mínimo 4.0, requisito solicitado por la Facultad de Ciencias Médicas y Clínicas.**
- Los costos y turnos de las carreras están sujetos a cambios.
- Los documentos escaneados se envían a los Psicólogos encargados de cada carrera de su primera opción:
 1. kathyuska.martinez.131@udelas.ac.pa (Fisioterapia, Estimulación Temprana y Orientación Familiar, Ciencias de la Actividad Física, Terapia Ocupacional, Profesorado de Segunda Enseñanza)
 2. varima.marmolejo.94@udelas.ac.pa (Biotecnología, Traducción e Interpretación de Lenguaje de Señas, Docencia en Inglés y Agrobiotecnología)
 3. yomaris.bonilla.9@udelas.ac.pa (Optometría, Psicología, Ingeniería en Biomédica, Técnico en Biomédica, Pedagogía para la Educación y Urgencias Médicas y Desastres)
 4. varisel.zarzavilla.2323@udelas.ac.pa (Investigación Criminal y Seguridad, Seguridad y Salud Ocupacional, Seguridad Alimentaria y Nutricional, Educación Artística Integral y Dificultad en el Aprendizaje)
 5. metsis.carrasco.871@udelas.ac.pa (Radiología Médica, Educación Especial, Educación para la Salud, Gerontología y Fonoaudiología)
 6. doralis.atencio@udelas.ac.pa (Ciencias de la Enfermería, Gestión Turística Bilingüe, Terapia Respiratoria, Técnico Asistente de Laboratorio Clínico, Educación Social e Docencia en Informática)
- Entrega de resultados de prueba en la Dirección Nacional de Admisión y Orientación Psicológica, con la Psicóloga asignada a su carrera. **(Se eligen a los aspirantes con el mayor puntaje, no hay un puntaje establecido para ingresar a una carrera).**
- De no pasar a la carrera de interés puede reorientarse a otra opción de carrera, según la disponibilidad que tenga y requisitos de la misma.
- Todos los cursos y las pruebas son de **carácter obligatorio.**
- Debe aprobar con el puntaje mínimo (**71 puntos**) en el curso propedéutico y curso de nivelación, de no obtenerlo deberá repetir el curso y volver a cancelar los cursos.
- Estudiar la **guía de estudio** que está colgada en la página web de Udelas y es totalmente gratis

Corregimiento de Ancón, Albrook, Calle Paseo Diógenes de la Rosa, (antiguo Paseo Andrews)
 Edificio 806, Planta Baja, Panamá - Ciudad de Panamá.
 Dirección Nacional de Admisión y Orientación Psicológica
 Tel.: 501-1011 (oficina) 6642-5745 / 6871-8900 (solo WhatsApp)
 Instagram: [udelasadmission](https://www.instagram.com/udelasadmission/) / correo electrónico: admisio.orientacion@udelas.ac.pa / www.udelas.ac.pa



Guía

Para el Proceso de Admisión **2023**

Universidad Marítima Internacional de Panamá



UMIP

**UNIVERSIDAD MARÍTIMA
INTERNACIONAL PANAMÁ**

CONOCE NUESTRA CARRERAS

Ingrese en las siguientes imágenes (enlaces) y tendrá a la mano toda la información de nuestra Oferta Académica por facultad (planes de estudio, campo laboral, etc):



**Facultad
de Ciencias Náuticas**



**Facultad
de Transporte Marítimo**



**Facultad
de Ciencias del Mar**



**Facultad
de Ingeniería Civil Marítima**

admission@umip.ac.pa

PROCESO DE INSCRIPCIÓN 2023



UMIP

**UNIVERSIDAD MARÍTIMA
INTERNACIONAL PANAMÁ**

III CONOCE NUESTROS REQUISITOS

Requisitos de Preinscripción

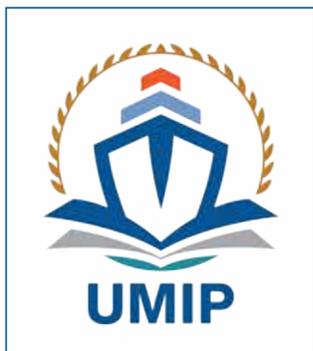
INGRESA EN
EL ENLACE

NACIONALES:

1. Certificado de nacimiento o cédula juvenil por ambas caras (menor de edad) o Cédula de identidad personal (mayor de edad)
2. Fotografía tipo carné
3. Boletín de 12° o certificación de estudio (si aún es estudiante) o copia de créditos de bachiller (si ya está graduado)
4. Diploma de bachiller (si ya está graduado).

EXTRANJEROS:

1. Certificado de nacimiento apostillado
2. Pasaporte
3. Fotografía tipo carné
4. Certificación o diploma de estudios de bachiller (y acta de grado para Colombia), apostillados por la Cancillería de su país de origen
5. Créditos o calificaciones de secundaria apostillados
6. Reválida del título de secundaria por el Ministerio de Educación de Panamá
7. Pago de extranjería en el primer semestre, correspondiente a la carrera a estudiar.



**UNIVERSIDAD MARÍTIMA
INTERNACIONAL DE PANAMÁ**

La Boca, corregimiento de Ancón, edif. 1033
Tel.: 520-0121 / 520-0316 www.umip.ac.pa

Sigue nuestras redes sociales
[@umaritima](#)



INGRESA EN LOS ENLACES



MINISTERIO DE TRABAJO
Y DESARROLLO LABORAL



MitradelPma