



# CONSTRUYENDO *Oportunidades*

**CARTILLA ESTUDIANTES**

**Un camino hacia la edificación  
de un proyecto de vida con sentido**

**CUNDINAMARCA**  
**iREGIÓN**  
**Que Progresa!**  
EN EDUCACIÓN



**NICOLÁS GARCÍA BUSTOS / Gobernador**

**NICOLÁS GARCÍA BUSTOS**  
Gobernador de Cundinamarca

**LISBETH MARCELA SÁENZ MUÑOZ**  
Secretaria de Educación de Cundinamarca  
*Aprobó*

**NATALIA ANDREA FORERO MARÍN**  
Directora de Educación Superior, Ciencia y Tecnología  
*Revisó*

**LEANDRO JAVIER SARMIENTO PEDRAZA**  
Director de Calidad Educativa  
*Revisó*

**JORGE ALBERTO MATULEVICH PELÁEZ**  
Profesional Universitario - Dirección de Educación Superior, Ciencia y Tecnología.  
*Revisó*

**VIVIAN CAROLINA FUENTES REY**  
Profesional Universitario- Dirección de Educación Superior, Ciencia y Tecnología  
*Elaboró*

**MARY ALEJANDRA ROMERO AGUDELO**  
Psicóloga - Dirección de Educación Superior, Ciencia y Tecnología  
*Elaboró*

**ELIANA VANESSA GÓMEZ TOVAR**  
Psicóloga - Dirección de Educación Superior, Ciencia y Tecnología  
*Elaboró*

**SANDRA JANETH RINCÓN ASCENCIO**  
Psicóloga- Dirección de Educación Superior, Ciencia y Tecnología  
*Revisó*



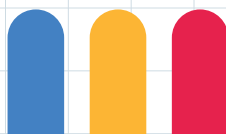
# PRESENTACIÓN

Culminar la educación media y transitar hacia la superior, ya sea en el nivel técnico, tecnológico o profesional, es uno de los principales hitos en el desarrollo de los jóvenes, pues supone un proceso de crecimiento personal y al mismo tiempo un gran reto.

Diversos son los factores que influyen en el acceso a cualquiera de las opciones. Las condiciones socio económicas, los patrones culturales y las creencias familiares sobre lo que es prioritario, son aspectos a considerar. De ahí el impacto positivo de la orientación socio ocupacional en el despertar y direccionar los procesos vocacionales y ocupacionales de los jóvenes y también en la disminución de la deserción académica en la educación superior y en la elección consciente de una carrera profesional o un programa técnico o tecnológico.

Es por eso que, desde la Secretaría de Educación – Dirección de Educación Superior, Ciencia y Tecnología, queremos brindar a los jóvenes cundinamarqueses herramientas como esta cartilla denominada **“CONSTRUYENDO OPORTUNIDADES, UN CAMINO HACIA LA EDIFICACIÓN DE UN PROYECTO DE VIDA CON SENTIDO”**, concebida en articulación con el Fondo en Administración Transformando Vidas, bajo la estrategia de ‘Universidad a la finca’, la cual apoya el tránsito de los jóvenes de la educación media a la educación superior.

Esperamos que esta cartilla constituya un aporte valioso y facilite en los jóvenes un proceso de autoconocimiento y formación para apoyar la elección consciente de una carrera u ocupación, acorde con sus intereses, gustos y expectativas, contribuyendo así a la construcción de un proyecto de vida basado en el sentido y crecimiento personal y encaminado al aporte social y comunitario.



# Contenido

PRESENTACIÓN.....	3
OBJETIVOS.....	5
General.....	5
Específicos.....	5
iHOLA, BIENVENIDOS A UN VIAJE HACIA EL FUTURO!.....	7
ORIENTACIÓN SOCIO-OCUPACIONAL Y TRAYECTORIAS DE VIDA...	8
AUTOCONOCIMIENTO.....	9
CONÓCETE A TI MISMO.....	9
MIS SUEÑOS, ANHELOS Y MIEDOS.....	16
Analizar.....	18
MI RED DE APOYO.....	20
TRAYECTORIA DE VIDA.....	22
CONOCIMIENTO DEL MUNDO DE LA FORMACIÓN.....	24
CONOCIMIENTOS SOBRE EL MUNDO DEL TRABAJO.....	29
Referencias.....	41





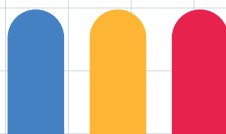
# Objetivos

## General

Brindar a los jóvenes de educación media, de las instituciones educativas de los municipios no certificados del Departamento de Cundinamarca, herramientas que permitan optimizar y fortalecer su proceso de orientación socio ocupacional y trayecto de vida.

## Específicos

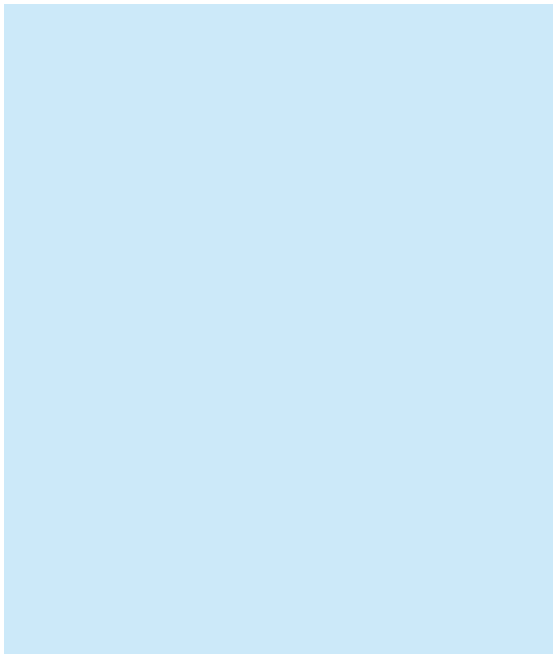
- Promover en los jóvenes la realización de un proceso de autoconocimiento mediante el cual reconozcan sus principales gustos, intereses y prioridades.
- Favorecer en los jóvenes el reconocimiento de sus sueños y metas, considerando sus capacidades, oportunidades, falencias y amenazas del entorno.
- Brindar información pertinente a los jóvenes acerca del mundo de la formación y el proceso para la elección de carrera, reconociendo los distintos niveles de la educación superior y apoyando su proyección ocupacional.
- Aportar información a los jóvenes para el reconocimiento del mundo del trabajo, a través de herramientas que permitan favorecer la comprensión de la transición entre el mundo de la formación y la búsqueda de empleo.



Esta es la cartilla de:

## PROMOTOR CONTÍNUO DE SUEÑOS Y PROYECTOS

Mi selfi favorita es:



LA FRASE CON LA QUE MÁS ME IDENTIFICO ES:

---

MI MUNICIPIO ES:

---

MI COLEGIO ES:

---

SOY PROM \_\_\_\_\_

Y MI GENERACIÓN SE CARACTERIZÓ POR:

---

# ¡Hola, bienvenidos a un viaje HACIA EL FUTURO!

Este proyecto se genera a partir de la estrategia Universidad a la finca de la Gobernación de Cundinamarca 'Región que progresa en educación' y tiene por objetivo fortalecer el tránsito de la educación media a la educación superior.

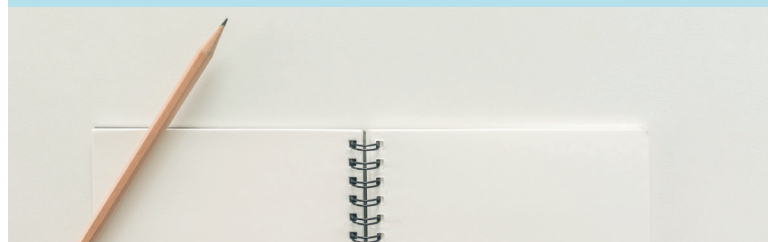
En esta cartilla encontrarás diversas actividades que te permitirán recorrer los mundos del autoconocimiento, de la formación y del trabajo. Esperamos que este viaje te permita explorar, conocer e indagar tus intereses, tus motivaciones, tus sueños y tus habilidades, para que consideres las múltiples oportunidades y posibilidades que te ofrece el mundo para acceder a la educación terciaria (técnica, tecnológica o universitaria). Aprovecha estas herramientas para que tomes, de manera informada y consciente, las mejores decisiones para tu trayectoria de vida en los próximos años.

**¡VEN! RÁYALA, DISFRÚTALA, LÉELA LAS VECES QUE CONSIDERES NECESARIO, Y SOBRE TODO, MANTÉN UNA POSTURA ABIERTA Y RECEPTIVA QUE TE PERMITA, MÁS ALLÁ DE ESCOGER "TU QUEHACER", CONSTRUIR UN CAMINO HACIA UN PROYECTO DE VIDA CON SENTIDO.**

¡QUÉ INICIE ESTE VIAJE,  
POR UN ESPACIO SIDERAL!

## ME ESTOY DANDO TIEMPO

Me estoy dando tiempo de crecer, sanar, escucharme y saber que hay cosas que ya no le hacen bien a mi ser; de soltar lo que me impide seguir avanzando, rodearme de todo lo bueno de la vida, ponerme como prioridad, llevar siempre amor propio en mi caminar y volver a empezar las veces que sean necesarias; de hacer únicamente lo que me da paz, porque hoy más que nunca sé que merezco ser feliz.



# Orientación

## SOCIO-OCUPACIONAL Y TRAYECTORIAS DE VIDA

¡PERMÍTEME ACOMPAÑARTE MIENTRAS TRANSITAS EL PASO DE LA EDUCACIÓN MEDIA A LA ELECCIÓN DE TUS PLANES, METAS Y SUEÑOS. TE INVITO A QUE CONTINÚES DISFRUTANDO DE ESTA CARTILLA!



### ORIENTACIÓN SOCIO-OCUPACIONAL

Es un proceso de acompañamiento que les permite a las personas tomar decisiones informadas, a partir del autoconocimiento y el reconocimiento de las oportunidades de formación y de trabajo que les ofrece su contexto.



### TRAYECTORIAS DE VIDA

Son las diferentes alternativas que una persona tiene frente a su proceso de formación académica y profesional, y respecto a su desempeño ocupacional; pueden ser orientadas por el proyecto de vida.

### TRAYECTORIA OCUPACIONAL

Se refiere al camino que una persona planea, construye y evalúa respecto a su desempeño en el campo laboral, ejerciendo una profesión o una ocupación; generalmente se relaciona con su trayectoria de formación.

### MUNDO DEL AUTOCONOCIMIENTO

Permite el reconocimiento de aspectos personales relacionados con el estudio y el trabajo, así como la exploración de los intereses, gustos, sueños, aptitudes, habilidades y capacidades, a partir de las experiencias de vida, las potencialidades y sus expectativas.

### MUNDO DE LA FORMACIÓN

Son las alternativas que ofrece el sistema educativo, tanto en la educación superior como en la educación para el trabajo y el desarrollo humano, para que una persona seleccione procesos de formación académica o profesional.

### MUNDO DEL TRABAJO

Son las opciones que una persona tiene para acceder a un empleo en el mercado laboral, bien sea en una profesión o en una ocupación.



# AUTOCONOCIMIENTO

Se trata de descubrir lo que uno es, esencialmente. La descripción de algún tipo de sustancia caracterizadora, un *ímpetu* en el sentido escolástico del término. En efecto, los pensadores escolásticos, siguiendo a Aristóteles, pensaban que los movimientos de un cuerpo cualquiera (una piedra cayendo, el humo elevándose), se debían a una potencia que estaba contenida dentro del cuerpo mismo. La piedra cae porque dentro de sí tiene una potencia que la impulsa hacia abajo. De manera similar, las formas del autoconocimiento suelen circunscribirse a una suerte de autodescripción de ciertas características esenciales de la persona, que se manifiestan o no de diversas maneras: *"soy una persona apasionada y melancólica"*, etcétera. El autoconocimiento, visto de esa forma, consiste en la construcción de una narrativa (una historia) que señala rasgos positivos y rasgos negativos. El autoconocimiento son autodefiniciones. Ven con nosotros a este viaje guiado, para conocer de ti mismo.

## CONÓCETE A TI MISMO

### *Un tweet sobre mi mismo*

Para iniciar el viaje del autoconocimiento, te propongo que, haciendo uso de la red social Twitter escribas un tweet sobre ti mismo. **Debes incluir máximo 40 caracteres para escribir lo más importante sobre ti.** Puedes empezar por una descripción física y terminar con tus principales características personales. Recuerda que todos poseemos características positivas y algunas otras por mejorar.

Eme psicología infantil y juvenil (2018). Ejercicios de autoestima para adolescentes. Recuperado de:  
<http://emepsicologia.com/ejercicios-de-autoestima-para-adolescentes/>

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# ¡Yo puedo ser!

## MÉTODO IKIGAI

El concepto **Ikigai** nace en la cultura japonesa, remontándonos entre los años 794 y 1185, en el período del Heian japonés. La etiología de la palabra es comprendida por dos vocablos: **Iki** (生き), el cual hace referencia a la vida y **Kai** (甲斐), entendido como la realización de aquello que uno quiere y desea. Entonces, ¿qué significa Ikigai? Su significado hace referencia a la razón de vivir o de ser que todos tenemos y buscamos, el buscar el sentido de nuestras vidas y existencias, desde la cotidianidad. (García, 2020).

El significado de Ikigai es la razón de ser, el sentido de vida, la realización, en definitiva, el propósito. En la cultura japonesa es defendido que todas las personas tienen un Ikigai. Hay personas que ya lo han encontrado y son conscientes de ello, pudiendo aplicar su Ikigai en su vida y otros que todavía tienen que descubrirlo y anhelan encontrarlo.

Nuestra razón de ser o Ikigai se halla oculta en nuestro interior y para poder acceder a ella es necesaria una exploración en lo más profundo de nuestra persona. Y así, encontrar un Ikigai claro y definido, para que repercuta en nosotros una gran satisfacción y felicidad. Esta búsqueda debe ser personal e intransferible, la cual nos llevará al propio autoconocimiento y a la realización. (García, 2020).

### MÉTODO IKIGAI

<b>1</b>	<b>ESTO ME APASIONA</b>	<b>3</b>	<b>EL MUNDO NECESITA</b>
<b>2</b>	<b>ESTO SE ME FACILITA</b>	<b>4</b>	<b>PUEDO RECIBIR UN PAGO POR</b>





# 25 días 25 canciones



El reto consiste en publicar durante **25 días** las canciones a la que se refiere cada cuadro

Canción favorita	Canción que te hace llorar	Canción que te recuerda tu infancia	Canción que te hace bailar	Canción que detestas
Canción que te trae recuerdos	Canción que te dedicaron	Canción para salir de fiesta	Canción para bailar	Canción para el amor
Canción que te hace feliz	Canción que te da pena	Canción para tu boda	Última canción que escuchaste	Canción de una película
Canción para los días lluviosos	Canción para el verano	Canción para conducir	Canción que amas en secreto	Canción que amas de tu playlist
Canción que te recuerde a alguien	Canción de tu artista favorito	Canción que te sabes perfectamente	Canción para dormir	Canción que recomiendas



# Aquí es donde me remito al ejercicio de Spotify, inténtalo

Me gusta la música, y toco con cierta torpeza algunos instrumentos - no es mucha novedad eso si leen las estupideces que aquí público de tanto en tanto. Y cada tanto, cuando menciono esa afición con personas que me conocen poco, sucede el siguiente diálogo:

(en una charla, por ejemplo)

**Gabriel:** ¡Ah! ¡A mí también me gusta la música!

**Esteban:** (yo, levemente incrédulo): ¿Sí? ¡Qué bueno! ¿Qué te gusta?

**Gabriel:** Ah, escucho de todo, me gusta todo

**Esteban:** Ah...

Ese aire de decepción del personaje (Esteban) viene de cierta experiencia con lo siguiente: el "me gusta de todo" suele reflejar, o bien un cierto desconocimiento del universo musical (como creer que toda la música se resume en Bad Bunny), o bien cierta inclinación a una autodefinición risueña. Por eso, es importante reemplazar la pregunta.

No "¿qué música te gusta?", sino "¿qué has estado escuchando en las últimas semanas?". El cambio parece menor, pero tiene su sentido y cambia completamente la respuesta.

No sólo es más fácil de responder -en efecto, es más fácil responder a la pregunta "¿qué has estado escuchando?" que a la pregunta "¿cuál es tu artista favorito?".

Preguntar por la música que te gusta es preguntar por las preferencias, por cierta autodefinición construida. Preguntar por la música que has estado escuchando es preguntar por acciones, acciones que permiten incluso visualizar nuestro autoconcepto y las acciones son bastante más reveladoras. Si alguien me dice que le gusta todo, pero en los últimos meses, sólo ha escuchado a Bad Bunny, se pensará entonces en ciertos géneros y gustos a fin con su personalidad.



# FRANCISCO JAVIER VERA MANZANARES

(Villeta, Cundinamarca. 2008)

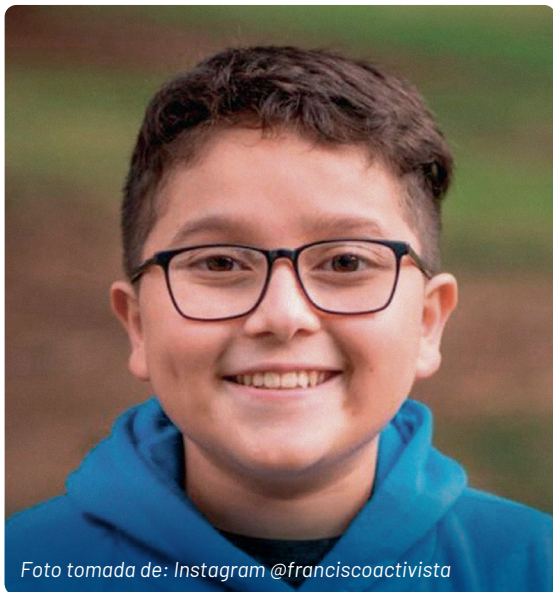


Foto tomada de: Instagram @franciscoactivista

**Es un activista del cambio climático en Colombia que ha recibido numerosas amenazas por esta causa.** [7] El presidente de Colombia, Iván Duque, ha prometido que el gobierno encontrará a los 'bandidos' detrás de los mensajes de Twitter amenazantes.

Es el creador de "Conversaciones con Francisco", una serie de Instagram Live donde chatea con personas alrededor del mundo, relevantes por intentar un cambio.

Justamente, el líder colombiano, de visita en Glasgow, donde se desarrolló la **Conferencia de las Naciones Unidas sobre el Cambio Climático de 2021 (COP26)**, tuvo la fortuna de conversar con los principales líderes mundiales en la materia, abordando diferentes temáticas medioambientales encaminadas a detener la deforestación, disminuir la temperatura del planeta o descarbonizar el transporte, entre otros.

Fue un encuentro en el que participaron otros jóvenes vinculados a la lucha contra el cambio climático y el activismo ambiental. **Thunberg**, la ambientalista nacida en Suecia y Vera se manifestaron mutua admiración y agradecimiento. "Eres muy joven, una inspiración para mí y muchos otros. Nunca pares. Eres genial, pese a la presión que sufres. Cuentas conmigo", le dijo al colombiano.

**Vera ha cumplido un rol similar al de la joven ambientalista sueca, pero en Latinoamérica.**

Nació en una localidad a menos de 100 kilómetros de Bogotá, la capital de Colombia, llamada Villeta. Desde niño comenzó su activismo climático y medioambiental, aunque en un principio motivado por ser animalista. Creció rodeado de patos, gallinas, ríos y árboles. Esta vocación lo llevó a presentarse en público y dar a conocer sus ideas.

En diciembre de 2019 "dio el salto a la fama" tras una intervención de tres minutos en el Senado de la República, en la que pidió a los parlamentarios legislar en contra del maltrato animal, la fracturación hidráulica (fracking) y los plásticos de un solo uso. Previo a eso, junto a seis compañeros de colegio, marcharon recogiendo basura y planteando consignas sobre el cambio climático.

El joven ambientalista ha mostrado una postura crítica en relación a la clasificación que se le da a los niños como personas en la sociedad. Señala que automáticamente se considera que deben dedicar su tiempo a jugar y estudiar, y no tratar este tipo de temas. **"Les arrebatan la posibilidad de opinar, de decir lo que piensan. De expresar lo que verdaderamente sienten"**.

*El Universal. Recuperado:*

<https://www.latercera.com/que-pasa/noticia/quien-es-francisco-vera-el-activista-climatico-colombiano-de-12-anos-que-inspira-a-greta-thunberg-y-que-fue-felicitado-por-michelle-bachelet/PYKFFBYOEVEVTAROR620YXDT R4/#:~:text=Francisco%20Javier%20Vera%20Manzanares%2C%20un,violad%20de%20la%20Uni%C3%B3n%20Europea.>

# CAROLINA GIRALDO NAVARRO

(Medellín, Colombia. 14 de febrero de 1991)

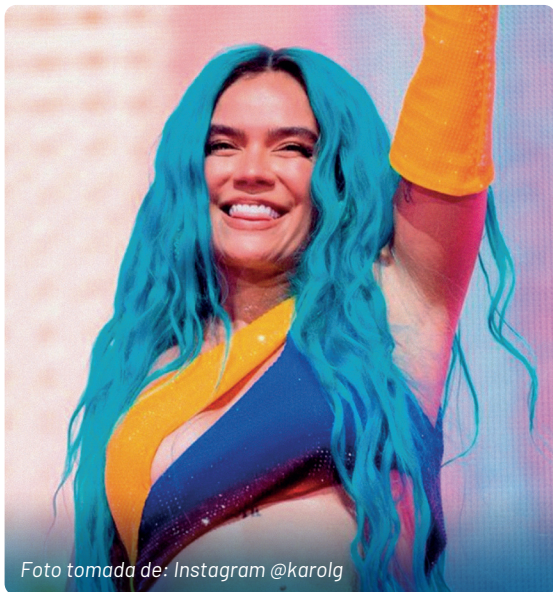


Foto tomada de: Instagram @karolg

**Mejor conocida como Karol G es una cantante colombiana de reggaeton, pop y R&B.**

Participó en el reality Factor Xs, pero fue hasta el año 2010 cuando empezó a ser corista de Reykon, donde empezó a experimentar en el ámbito musical. En 2012 debutó con su éxito "301" junto a este artista, el cual llegó a ser número uno en muchos canales de televisión y estaciones de radio.

**En el año 2013** lanza su canción Amor de Dos, junto con el puertorriqueño Nicky Jam, canción que cuenta con más de con más de 67 millones de reproducciones en YouTube y tuvo mucho éxito a nivel nacional.

**En 2014**, bajo la expectativa de su anterior éxito, Karol G lanza dos sencillos: Ricos Besos y Mañana, en colaboración con Andy Rivera, que tuvo más éxito que la canción anterior en

las emisoras de todas las regiones del país, y cuenta con más de 65 millones de reproducciones en Youtube.

**En el año 2015** lanzó su propia adaptación de la canción de Andrés Calamaro Mil horas tituladas Ya no te creo, que tuvo un éxito moderado en las emisoras colombianas. Tiempo después lanzó su sencillo Te lo quiero hacer, junto a De La Ghetto.

**En 2016** lanzó los temas "Casi Nada", "Muñeco de Lego" y "Hello" este último junto al cantante puerto rriqueño Ozuna.

Después de que el álbum debut de KAROL G "Unstoppable" la ayudara a ganar fama (con colaboraciones con Bad Bunny, Quavo, Ozuna y más), **se convirtió en una sensación en toda América Latina.**

KAROL G lanzó muchos sencillos, incluido "Enjoy Yourself" con el rapero estadounidense Pop Smoke, hasta que se lanzó su segundo álbum de estudio en 2021. Algunos sencillos del álbum, incluidos "Ay Dios Mio", "LOCATION", "Tusa" con La rapera estadounidense-trinitense, Nicki Minaj, y más sencillos de su álbum (KG0516) obtuvieron la certificación de platino y oro, convirtiéndola en la mejor artista femenina latina / colombiana en todo el mundo.

**KAROL G continúa batiendo récords con cada canción que lanza, con más de 30 millones de reproducciones en su primer sencillo después de su álbum, y una**

*Revista Alo Digital (2020). Karol G "La Bichota" Recuperado de: [https://www.last.fm/es/music/Karol+G/+wiki#:~:text=Carolina%20Giraldo%20Navarro%20\(Medell%C3%ADn%2C%20Colombia,experimentar%20en%20el%20C3%A1mbito%20musical](https://www.last.fm/es/music/Karol+G/+wiki#:~:text=Carolina%20Giraldo%20Navarro%20(Medell%C3%ADn%2C%20Colombia,experimentar%20en%20el%20C3%A1mbito%20musical)*



# EGAN BERNAL EL “NIÑO MARAVILLA”

(Bogotá, Colombia. 13 de enero de 1997)



Foto tomada de: Instagram @eganbernal

“Egan se formó como ciclista en Zipaquirá, no obstante, sus inicios no fueron en el ciclismo de ruta, sino con las bicicletas de montaña. Empezó cuando tenía ocho años de edad, pese a la resistencia de su padre, Germán Bernal, que había sido ciclista de ruta: “Yo entrenaba con él desde pequeño, pero él nunca quiso que yo fuera ciclista o ciclomontañista profesional, porque a él el ciclismo no le pagó muy bien, no pudo ser ciclista profesional”.

Gracias a una competencia que ganó, en la que el premio era una beca por 18 meses en un club deportivo, empezó en serio en el ciclismo de montaña, bajo la dirección del entrenador Fabio Rodríguez.

En 2013 ganó el Campeonato Panamericano Junior de MTB (Tucumán, Argentina) y el Campeonato Latinoamericano MTB (categoría cadetes). En 2014 se llevó la medalla de plata en el Campeonato Mundial de Ciclismo de Montaña

(categoría júnior), celebrado en Noruega, y la de bronce en el Campeonato Panamericano de MTB de Brasil (categoría juvenil).

En 2015 fue tercero en el Campeonato Mundial de Ciclismo de Montaña (categoría júnior) y ganó las World Junior Series.

En 2016 decidió pasarse al ciclismo de ruta. Su primer equipo fue el Androni Giocattoli-Sidermec, de Italia, con el que ganó el Tour de Bihor (Rumania), el Tour de Sibiu 2017 y Tour de l'Avenir 2017. En agosto de 2017 el equipo británico Sky lo fichó.

Después ganó la carrera Colombia Oro y Paz 2018, el Tour de California 2018, la París-Niza 2019 y la Vuelta a Suiza 2019.

En 2018, con solo 21 años, fue escogido como el gregario de Chris Froome para el Tour de Francia de ese año. En esa competencia se estrelló contra un carro, pero no hubo consecuencias graves.

El 27 de julio de 2019, un día histórico para el deporte colombiano, Egan Bernal logró asegurar el primer lugar en el Tour de Francia y se convirtió en el primer latinoamericano en ganar la competencia más importante del ciclismo.

Además, es el ciclista más joven en ganar un Tour desde 1909, es decir, hace 110 años. Sin duda, este logro lo puso entre los más grandes del deporte colombiano.

El 30 de mayo 2021 se consolidó como el gran ganador del Giro de Italia tras una última etapa de contrarreloj, segundo gran triunfo del bogotano”.

El Universal (2021). Egan Bernal, la historia del “Niño Maravilla” que ya es leyenda. Recuperado de: <https://www.eluniversal.com.co/deportes/ciclismo/egan-bernal-la-historia-del-nino-maravilla-que-ya-es-leyenda-FE4699632>

# MIS Sueños, anhelos y miedos

## LA RUEDA DE LA VIDA

La rueda de la vida es una **técnica de autoanálisis de las diversas áreas que componen nuestra existencia**, favoreciendo una toma de conciencia acerca del momento vital en el que nos encontramos y los aspectos en los que debemos trabajar y mejorar para alcanzar una mayor satisfacción. Esta herramienta es útil y sirve para:

- Obtener una mayor percepción y perspectiva respecto a las esferas que conforman nuestro día a día.
- Identificar la importancia que otorgamos a los diferentes ámbitos vitales y cuáles precisan de un mayor trabajo ya que no nos resultan tan satisfactorias como querríamos.
- Evaluar el nivel de satisfacción tanto global como parcial o por aspectos.
- Facilitar el proceso de toma de decisiones respecto a qué áreas debemos mejorar debido a la clarificación mental.
- Estimular la acción debido a que clarifica la dirección en la que debemos focalizar las energías y esfuerzo.
- Promover la motivación debido a que proporciona un enfoque y a que fomenta el establecimiento de objetivos y la planificación.
- Permitir la visualización de los progresos realizados en el tiempo si se elabora de forma regular.
- Ser aplicada en diferentes contextos, como el empresarial o el escolar.

Revisa el siguiente ejemplo:

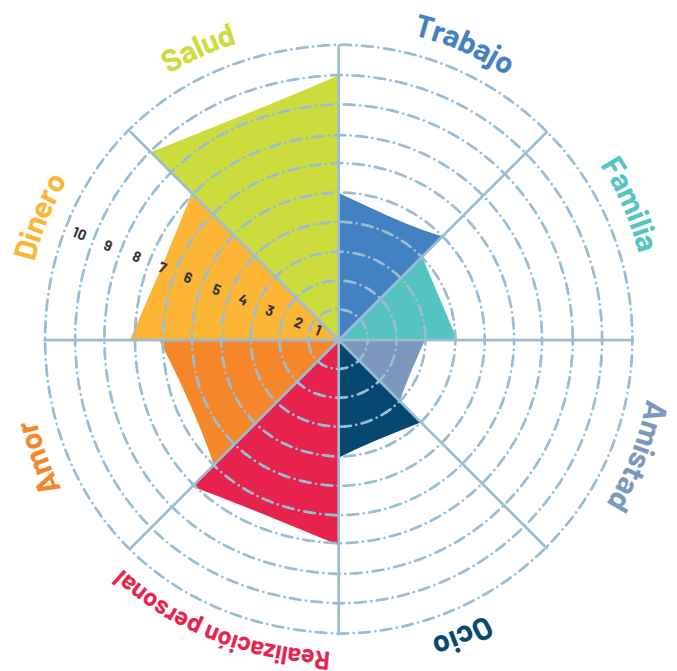


Imagen 1.



Te invitamos a realizar el siguiente ejercicio. Es divertido, práctico, y te permitirá realizar un análisis adecuado del funcionamiento de algunos ejes de tu vida personal.

## INSTRUCCIONES:

Elige una puntuación para cada uno de los aspectos trazados de acuerdo con el grado de satisfacción que sientes respecto a ellos. El rango va del número 1 al 10, siendo 10 la máxima puntuación. Cuanto más baja es la puntuación se sitúa más hacia el centro y cuanto más elevada más cercana al borde, al nombre del área, o directamente en el borde si obtiene la calificación más alta. Posteriormente une los puntos o puntuaciones y la observación de la forma que ha adquirido nuestra rueda de la vida.

*Desarrolla tu propia rueda de la vida:*

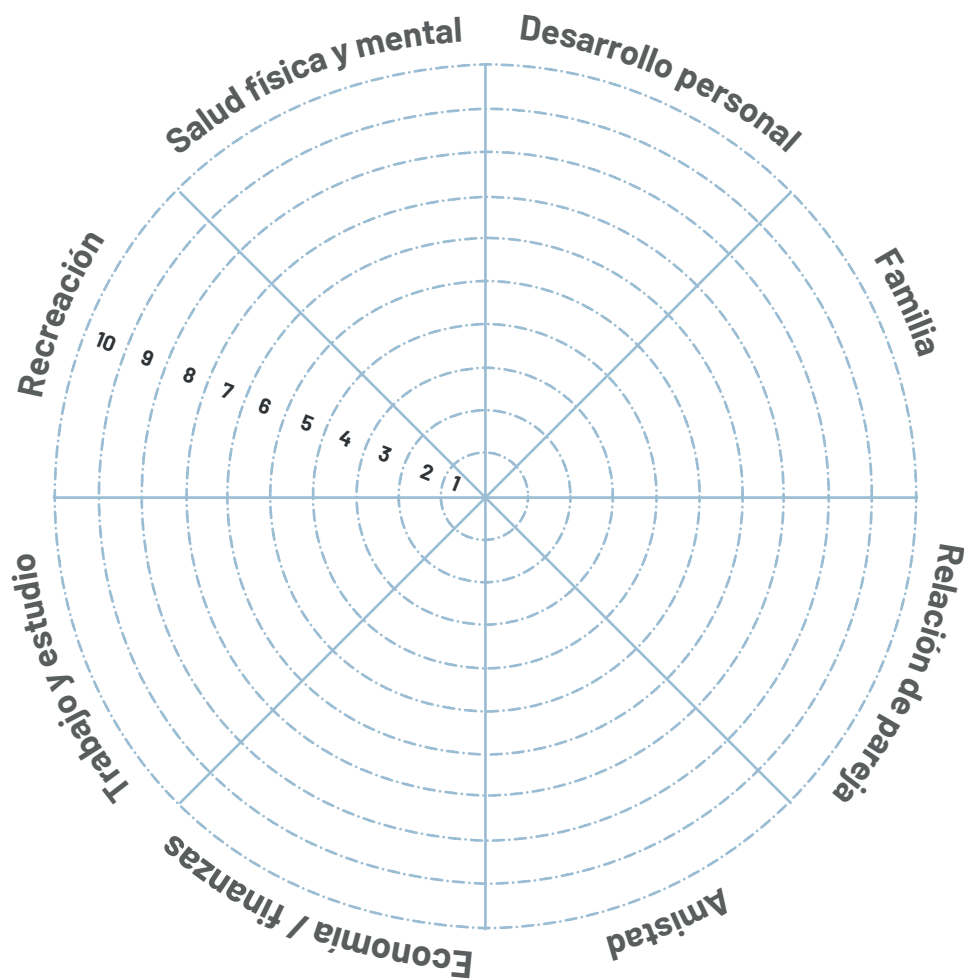


Imagen 2.

## ANALIZAR

### ¿CÓMO UTILIZAR LA RUEDA DE LA VIDA?

En cuanto al análisis de esta herramienta, **si el dibujo o forma resultante de las líneas es armónico** y se asemeja a un círculo significa que existe un nivel de equilibrio en nuestra vida. Por otro lado, la **forma irregular**, con diversos picos y altibajos, revela aquellas áreas en las que es necesario trabajar para aumentar los niveles de satisfacción. Lo normal o habitual es obtener una rueda con aspectos desiguales y con forma irregular que indique que el esfuerzo y tiempo invertidos en estos hasta el momento no está siendo del todo efectivo.

## REFLEXIONAR

Una vez identificadas aquellas esferas con las que no te encuentras completamente satisfecho, es recomendable preguntarte si es realmente importante la mejora de satisfacción en esta área concreta o estás siendo demasiado exigente y perfeccionista. Si la respuesta es que sí, que realmente tiene una importancia para ti, entonces es necesario cambiar el abordaje o enfoque adoptado hasta el momento.

### TRAZAR UN PLAN

El último paso es establecer un plan de mejora y de trabajo de aquellas áreas que lo requieren. Para ello, reflexiona acerca de la metodología empleada hasta el momento, cuál has usado en aquellas áreas en las que obtienes satisfacción y qué aspectos podrían aplicarse o transferirse a estos otros. Realiza una lluvia de ideas de posibles estrategias a seguir, establece objetivos específicos y a corto plazo para llegar a la meta u objetivo final. En base a estos pasos elabora una planificación mediante listas, horarios y esquemas visuales. Finalmente, realiza una revisión de forma semanal de los objetivos y su consecución para realizar ajustes si fuera necesario.



Lo anterior te llevará al planeamiento del primer bosquejo de tus sueños y objetivos a través del árbol de los sueños.

# EL ÁRBOL DE LOS SUEÑOS

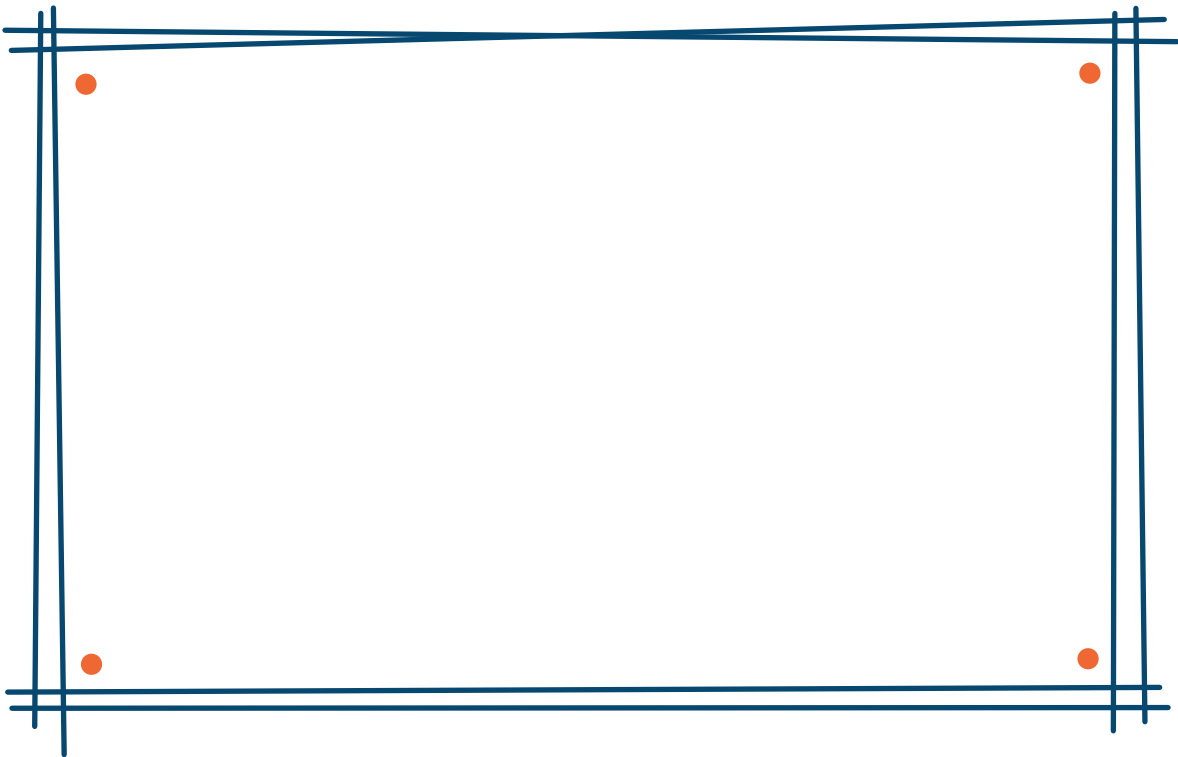
Esta actividad te permite dirigirte al planteamiento de tus sueños, anhelos y deseos que tienes en las diferentes áreas de tu vida (recuerda la rueda de la vida), utilizaremos el árbol como analogía considerando que el cumplimiento de estos sueños serán los frutos de tu esfuerzo y perseverancia. Te invito a escribir tus principales sueños en la frondosidad de las hojas de este árbol.



---

## RECONOZCO MIS MIEDOS

Reconocer tus miedos te permitirá ampliar el mundo del autoconocimiento. A través de esta acción lograrás reconocer con mayor facilidad aquellos aspectos que podrían limitar el cumplimiento de tus metas, siendo esto fundamental para elaborar estrategias que te permitan superarlos. Recuerda que el miedo es una emoción de supervivencia, por lo que limitar tus sueños no es su función. A continuación, describe tus principales miedos al momento de finalizar el colegio y en la búsqueda del cumplimiento de tus sueños.



---

## MI RED DE APOYO

*Mis Padres y/o cuidadores como red de apoyo*

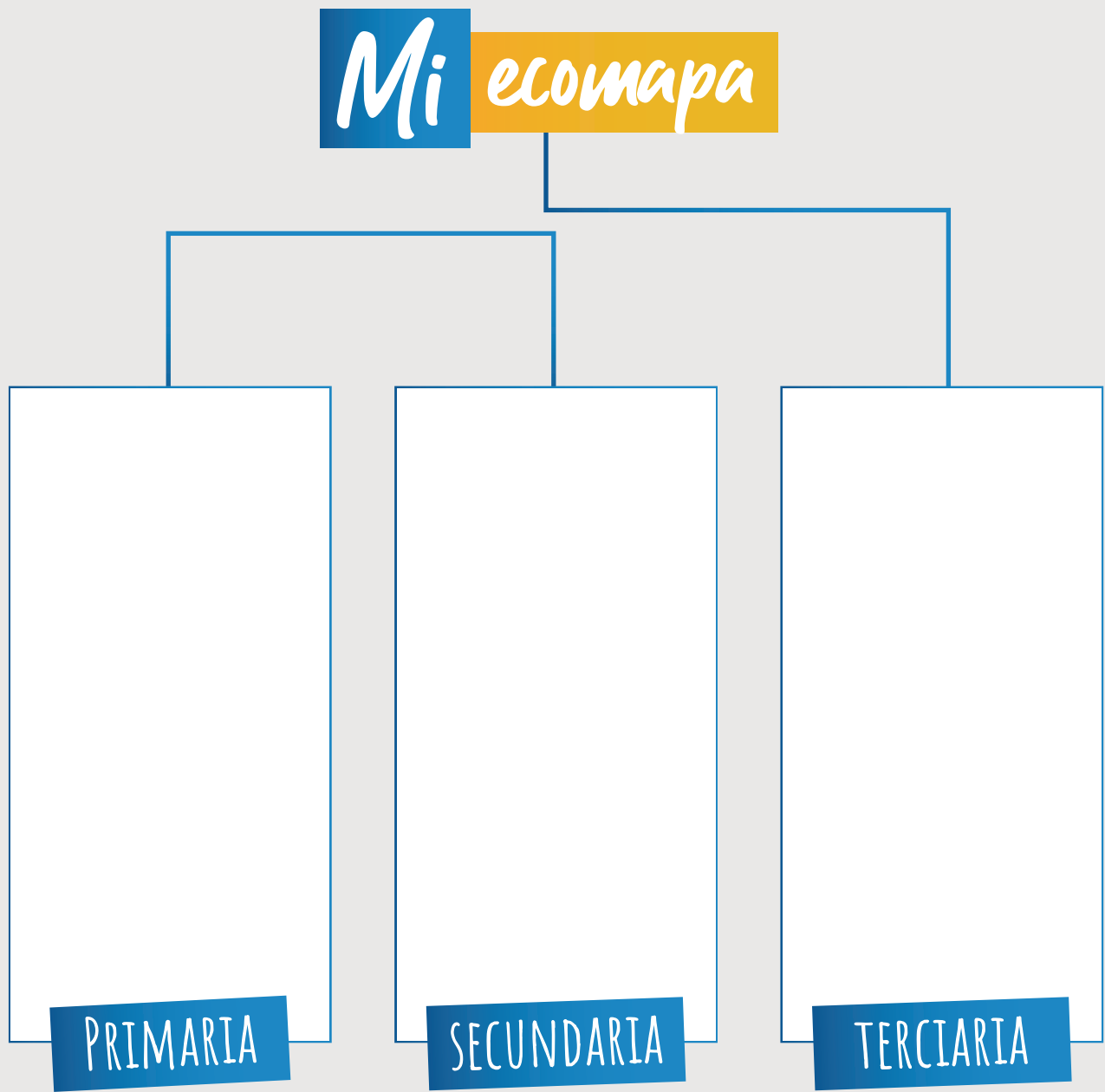
Te invito a reconocer a las principales personas que te acompañan en tu trayecto de vida, aquellas que están dispuestas a apoyarte y seguirte en el cumplimiento de tus sueños, pero también aquellas que te ayudarán cuando lo que planeas no se cumple como lo esperabas. Para eso te presento el Ecomapa, es una herramienta que nos permite reconocer a nuestra red de apoyo en tres grupos:



**Red de apoyo primaria:** familia más cercana

**Red de apoyo secundaria:** amigos cercanos, aquel profesor (a) en quien confías y un vecino en quien te puedas apoyar si lo necesitas.

**Red de apoyo terciaria:** en este grupo quisiera que identificarás entidades que velen por el cumplimiento de tus derechos como: la Policía Nacional, Comisaría de Familia y/o el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar.



# TRAYECTORIA DE Vida

A continuación, encontrarás algunas actividades que te permitirán dirigirte a la planeación de tu trayectoria de vida. Es importante que para esto consideres el planteamiento de metas a corto, mediano y largo plazo y reconozcas tus fortalezas y las opciones que te brinda el contexto en el que te encuentras. Prepárate para continuar en este viaje de continuo aprendizaje.

## MATRIZ DOFA

Con el objetivo de tomar decisiones informadas, considera tus condiciones individuales y tu entorno. Para eso te invito a que reconozcas tus fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas a través de la elaboración de la matriz DOFA.

<b>FORTALEZAS</b>	<b>DEBILIDADES</b>
¿Cuáles son mis mejores cualidades? ¿Y mis habilidades? ¿Qué hago mejor que los demás?	¿Cuáles son mis defectos? ¿En qué puedo mejorar? ¿Qué me aleja de mis objetivos?
<b>OPORTUNIDADES</b>	<b>AMENAZAS</b>
¿Cuáles recursos tengo a mi alcance? ¿Qué elementos (externos) pueden ayudarme?	¿Qué piedras (elementos externos) pueden entorpecer mi camino?

	POSITIVOS	NEGATIVOS
<b>Internos (factores del sujeto)</b> intereses, habilidades, motivaciones, gustos, preferencias, dificultades en el estudio, experiencias de vida, potencialidades y expectativas.	<b>FORTALEZAS</b>	<b>DEBILIDADES</b>
<b>Externos (factores del ambiente)</b> Factores sociales familiares económicos culturales y educativos contexto y geografía del lugar de residencia que afectan la elección de carrera.	<b>OPORTUNIDADES</b>	<b>AMENAZAS</b>





## MIS METAS

Las metas a corto, mediano y largo plazo son importantes para definir hacia donde diriges tu vida y a dónde quieres llegar. Es importante definir derroteros alcanzables y realistas. Te invito a que los describas en el siguiente recuadro, siguiendo esta instrucción.

**Metas a corto plazo:** describe tus principales para el próximo año.

**Metas a mediano plazo:** describe tus principales a cinco años.

**Metas a largo plazo:** describe tus principales a 10 años.

CORTO PLAZO

MEDIANO PLAZO

LARGO PLAZO

# CONOCIMIENTO

## del mundo de la formación

Finalizar la educación secundaria y graduarte, te permitirá reconocer y fomentar tus competencias y habilidades, de este modo lograr adquirir mayor seguridad hacia lo que quieres lograr en tu trayecto de vida.

El mundo de la formación establece como objetivo que logres identificar la oferta a nivel educativo y amplíes tus posibilidades para la elección de una carrera, permítete también explorar e ir más allá de lo que está en tendencia. Al escoger un programa para tu formación superior debes considerar la calidad, el énfasis y direccionamiento laboral de la carrera, el tiempo de duración, el costo, la proyección laboral y la modalidad.

### Reconoce las diferentes modalidades:

#### Virtual

Se necesita de conexión a internet, elementos tecnológicos obligatorios y una plataforma académica. Esta modalidad se caracteriza por que los docentes no coinciden en horarios con los alumnos para las clases y los recursos necesarios para desarrollar las clases y actividades son compartidos mediante la plataforma o mediante correo electrónico. A través de estas herramientas se dará la interacción.

#### Distancia

Cuenta con un porcentaje de encuentros virtuales y otros presenciales (menor cantidad). Los estudiantes hacen uso de su tiempo para organizar y completar las actividades, se requiere de materiales físicos y virtuales.

*Ministerio de educación nacional. (s.f.) Cómo apoyar procesos de orientación socio ocupacional en estudiantes para seleccionar carrera de manera racional e informada. Recuperado de [https://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-342444\\_recurso\\_5.pdf](https://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-342444_recurso_5.pdf)*

#### Presencial

Los estudiantes asisten a clases en la planta física de la universidad o instituto y allí realizan las actividades propuestas e interactúan directamente con los docentes y compañeros.

# ELECCIÓN DE CARRERA

Para elegir el programa de educación superior que quieres estudiar requerirás poner en práctica lo aprendido hasta ahora. Es importante reconocer los niveles de la educación superior (técnico, tecnológico, universitario), conectar tus habilidades personales con las diferentes ocupaciones y reconocer las áreas del conocimiento y los sectores económicos asociados a las carreras de tu preferencia.

*Ejemplos:*



1.

**Área del conocimiento:**

Bellas artes - Música.

**Sectores económicos:**

Educación, recreación y cultura.



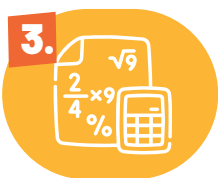
2.

**Área del conocimiento:**

Ciencias de la salud- Medicina

**Sectores económicos:**

Salud, educación.



3.

**Área del conocimiento:**

Matemáticas y ciencias naturales-Física.

**Sectores económicos:**

Minero y energético, electricidad, gas y agua, investigación, educación.



4.

**Área del conocimiento:**

Ciencias sociales y humanas - Derecho y afines.

**Sectores económicos:**

Seguridad y defensa, investigación y desarrollo social, educación.

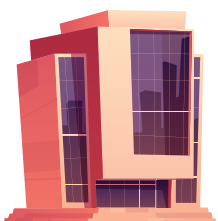


*Ministerio de educación Nacional- Universidad Central (2015). Secuencia didáctica para la orientación socio ocupacional de estudiantes.*

# RECOMENDACIONES PARA INICIAR TU TRAYECTORIA DE FORMACIÓN

Revisa las siguientes recomendaciones para iniciar el viaje de tu trayectoria académica.

## ¡NO HAGAS ESTO!



Quiero que donde vaya a estudiar quede cerca.



Ahí van a estudiar mis amigos.



Solamente me aceptaron en esta carrera.



Quiero una carrera que no tenga matemáticas.



Si estudio esta carrera me proporcionará mucho dinero.

## ¡HAZ ESTO!



Me interesa el plan de estudios.



Tengo aptitudes y competencias para esta carrera.



La carrera que elegiré me tiene que gustar a mí y no a mis papás y amigos.



Deseo prepararme y estudiar para luego trabajar.



Debo tener en cuenta la oferta laboral.

# CONOCIENDO LA OFERTA EDUCATIVA

A través de las siguientes opciones lograras iniciar la búsqueda de la oferta de educación en Colombia.

- 1. Sistema Nacional de Información de la Educación Superior (SNIES):** a través de esta herramienta encontrarás el recopilado y oferta de los programas académicos aprobados por el Ministerio de Educación Nacional.

<https://snies.mineducacion.gov.co/portal/>



Imagen 3.

- 2. Sistema Optimizado para la Formación y el Aprendizaje Activo (SOFIA PLUS):** esta herramienta que hace parte del Sistema Nacional de Aprendizaje (SENA) te permitirá conocer los programas de formación técnica complementaria y titulada ofertados por esta entidad.

<http://oferta.senasofiaplus.edu.co/sofia-oferta/inicio-sofia-plus.html>

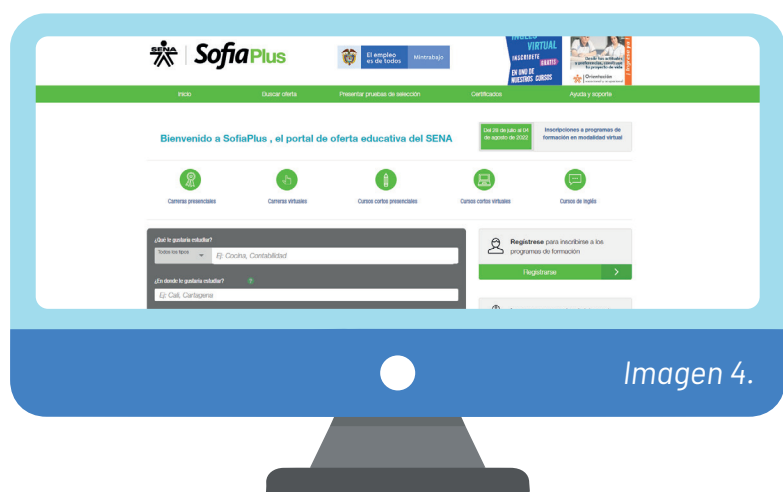


Imagen 4.

# OPCIONES DE FINANCIACIÓN QUE BRINDA EL DEPARTAMENTO para *cumplir tus metas*

Es importante que conozcas las oportunidades que te brinda la Gobernación de Cundinamarca para lograr la meta de iniciar tu proceso de educación superior. Consulta y no permitas que tus sueños se vean frustrados por las limitaciones económicas. ¡Adelante!

Revisa el link en el que encontrarás las siguientes opciones: **"4 por una opción de vida"** y **"Fondo en Administración Transformando vidas"** sus requisitos, normatividad, universidades aliadas y el calendario de las convocatorias.

<https://www.cundinamarca.gov.co/dependencias/seceduccion/oferta-institucional/cundinamarca-mas-profesional/oferta-educacion-superior>

**"4 POR UNA OPCIÓN DE VIDA"**: "alianza entre el ICETEX y la Gobernación de Cundinamarca, que busca facilitar el acceso a la educación superior y la permanencia de los estudiantes egresados de colegios oficiales del Departamento y admitidos en una Institución de Educación Superior (IES)".

**FONDO TRANSFORMANDO VIDAS**: "El Fondo en Administración Transformando Vidas tiene como finalidad promover el ingreso y la permanencia de los cundinamarqueses a la educación superior, a través de la adjudicación de créditos condonables con estrategias como Gratuidad, Matrícula, Excelencia académica, Mérito Deportivo y Cultural".

*Gobernación de Cundinamarca (s.f.) Oferta de educación superior. Recuperado de:*  
<https://www.cundinamarca.gov.co/dependencias/seceduccion/oferta-institucional/cundinamarca-mas-profesional/oferta-educacion-superior>



# CONOCIMIENTOS SOBRE el mundo del trabajo

El primer empleo constituye una nueva oportunidad para aumentar tu crecimiento personal y contribuye a tu bienestar. Requerirá de disciplina y perseverancia, y a su vez te permitirá emprender un paso más en tu camino para lograr tus sueños.

¡VEN, APRENDAMOS JUNTOS DE ESTE MUNDO NUEVO PERO INTERESANTE: EL MUNDO LABORAL!

*Aquí aprenderás algunas habilidades para el fortalecimiento de tu emprendimiento, la continuación de alguna empresa u oficio familiar y ¿Por qué no??*

**¡LA CREACIÓN DE LA TUYA!**

¡VE POR EL MUNDO! LO PRIMERO SERÁ UN DIAGNÓSTICO, PRESTA ATENCIÓN AL SIGUIENTE CUADRO Y DESARRÓLLALO.



## CONTEXTO DE MI MUNICIPIO

¿Mi municipio es? \_\_\_\_\_

¿Pertenece a la provincia de? \_\_\_\_\_

Tiene \_\_\_\_\_ habitantes

¿Su principal actividad comercial es? \_\_\_\_\_

Realiza una entrevista con el personero (a) u otro funcionario como secretario de gobierno o secretario de desarrollo social de tu municipio, quien sea de tu preferencia, grábala (crea las tomas que necesites, para verlas cuantas veces sean necesarias) y formula las siguientes preguntas:

¿Existen políticas públicas en el municipio? ¿Cuáles son?

¿Se encuentran activos cursos de formación técnica o tecnológica en el municipio?

¿Cuáles considera son las características principales de su municipio en términos sociales, ambientales y salud?

¿Qué programas existen para favorecer la productividad y el emprendimiento en el municipio y el departamento de Cundinamarca?

**Una vez finalizada dicha entrevista, visualiza para así enumerar las funciones o trabajos que se necesitan con mayor prioridad en tu municipio:**

---

---

---

---

¿Con cuál de estas te identificas? \_\_\_\_\_

# LA IMPORTANCIA DE LA HOJA DE VIDA

## ¿QUÉ ES UNA HOJA DE VIDA?

En este documento se plasma tu información personal, tu formación académica y experiencia profesional. Has de pensar ¿no es lo mismo que un curriculum vitae? No lo es, ya que la hoja de vida está alineada a tu objetivo de vida.

## TU PLAN DE VIDA

Asimismo, al momento en que te encuentras en búsqueda de empleo; los reclutadores desean conocer tu historial y este da inicio desde tu vida escolar.

De seguro cuando te encontrabas en tu último año escolar te hicieron plasmar tus objetivos a corto, mediano y largo plazo. O bien, realizaste un esquema de tu plan de vida.



## ALINEA TU HOJA DE VIDA A TU PLAN

¿Recuerdas en qué consistía tu plan de vida?

¿Lo realizaste pensando en alguna carrera universitaria o en un empleo en específico? Recuerda que tu hoja de vida debe ser congruente a tu plan de vida. Todas aquellas experiencias que estén relacionadas a tu plan, debes plasmarlas en tu hoja de vida.

## ¿TU HOJA DE VIDA NECESITA MODIFICARSE?

Ahora que hemos profundizado un poco ¿cómo se encuentra tu hoja de vida? ¿consideras necesario modificarla? ¿tu plan de vida tomó un rumbo distinto al que tenías inicialmente? ¡No hay problema! Siempre hay tiempo para realizar los cambios necesarios. Recuerda que tu hoja de vida debe tener una secuencia, como si fuera una línea de tiempo.

Información obtenida de: <https://www.google.com/search?q=la+importancia+de+la+hoja+de+vida&tbm>

Cualquiera que sea tu inicio de trayectoria laboral, siempre va a ser de gran utilidad el uso de un currículum profesional u hoja de vida que les permita a quienes desean contratarte conocer de ti. A continuación, algunos ejemplos:

Este es el formato comúnmente utilizado, llamado formas **MINERVA**, contiene información general y es muy fácil de encontrar:

**HOJA DE VIDA**  
 PARA SOLICITUD DE EMPLEO

Fecha D   M   A	Empleo o cargo en el que está interesado	Código cargo
<b>I. INFORMACIÓN GENERAL</b> (*) Respuesta opcional		
Apellido(s) del aspirante		Nombre(s) del aspirante
Dirección domicilio / Barrio		Ciudad
Teléfono	No. Celular	
Correo electrónico		Nacionalidad
Profesión, ocupación u oficio		(*) Estado civil
Años de experiencia laboral		
<b>DOCUMENTACIÓN</b> (*) Respuesta opcional		
Cédula de ciudadanía: <input type="checkbox"/> N°	(*) Libreta militar N°	Primera clase: <input type="checkbox"/>
Extranjería: <input type="checkbox"/> Expedida en:	Distrito N°	Segunda clase: <input type="checkbox"/>
Tarjeta profesional N°	¿Tiene vehículo? Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Licencia de conducción N°
<b>II. INFORMACIÓN PERSONAL</b>		
¿Está trabajando actualmente? Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>		¿En qué empresa? Empleado <input type="checkbox"/> Independiente <input type="checkbox"/>
¿Trabajó antes en esta empresa? Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>		¿Lo recomendó alguien de esta empresa? Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
¿Tiene parientes que trabajan en esta empresa? Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>		¿Cómo tuvo conocimiento de la existencia de la vacante? Anuncio <input type="checkbox"/> Amigo <input type="checkbox"/>
¿En qué ciudad o población ha vivido la mayor parte de su vida? Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>		¿Aceptaría trabajar en una ciudad o sitio distinto al inicialmente contratado? Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Vive en casa: ¿Familiar? <input type="checkbox"/> ¿Propia? <input type="checkbox"/> ¿Alquilada? <input type="checkbox"/>		¿Practica algún deporte? <input type="checkbox"/> ¿Cuál(es)?
¿Actualmente tiene algún ingreso adicional? Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>		¿Cuánto suman sus obligaciones económicas mensuales? \$
¿Por qué conceptos?		¿Cuánto es su aspiración salarial? \$
¿Cuál(es) es(son) su(s) principal(es) afición(es)?		¿Practica algún deporte? <input type="checkbox"/> ¿Cuál(es)?
¿Alguna vez ha obtenido distinciones o reconocimientos por su desempeño en actividades deportivas, culturales, sociales, etc.? Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> ¿Cuál(es)?		
¿Pertenece a algún tipo de asociación comunitaria, deportiva, cultural, etc.? Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> ¿Cuál(es)?		
<b>OBJETIVO</b> Mencione brevemente que expectativas tiene a nivel laboral, educativo y personal e indique como planea hacerlas realidad.		

En el primer apartado deberá consignar **INFORMACIÓN GENERAL**: nombre completo, números de teléfonos, dirección, etc., lo ideal será que escribas claro y conciso.

### INFORMACIÓN PERSONAL:

Si aún no cuentas con experiencia laboral, enfatiza en tus habilidades, esas funciones en las que evidencias que eres fuerte y te favorecen a la hora de desempeñar el trabajo al que te postulas.

Imagen 5.

# Otro formato

Nombre  
Apellidos

1 Descripción  
Perfil Profesional

2 Datos  
Personales

3 Experiencias  
Laborales

5 Herramientas,  
idiomas o  
habilidades

4 Estudios, cursos o  
conocimientos

6 Referencias profesionales

Imagen 6.

- 1 Describe a nivel profesional en máximo 5 líneas.

- 2 Cédula, fecha y lugar de nacimiento, ciudad de residencia, números de contacto y correo.
- 3 Comienza agregando de la más reciente a la más antigua: Nombre de la empresa, cargo desempeñado, fecha de inicio - finalización, funciones del cargo y logro más relevante.
- 4 Comienza agregando de la más reciente a la más antigua: Nombre de la institución, título obtenido, fecha de inicio - finalización.
- 5 Sé honesto, agrega únicamente aquello que conozcas o sepas manejar.
- 6 Agrega el contacto de máximo 3 personas: Jefes anteriores, compañeros de trabajo, personas a cargo, profesores o colegas.

# 6

# Consejos

## para conseguir trabajo sin experiencia

1

### Atrévete a tocar puertas

**Comienza como aprendiz.** No pienses tanto en la remuneración sino en lo que aprenderás.

4

### Ten tu red de contactos

Ten una propia red de contactos que conozca tu trabajo y pueda recomendarte.

2

### Busca ayuda

Deja que otros con **más experiencia sean tus mentores**, aprende de ellos.

5

### Toma apuntes

**Úsalos como máquina del tiempo** para para luego ver cuánto has crecido y avanzado.

3

### Sé flexible

Tal vez no tengas el **mejor salario y horario**, pero calma, es solo mientras aprendes.

6

### Hazte un experto

**Mantente al día** con las novedades de tu área, así siempre serás un profesional capacitado.

# Algunos

# ejemplos

(HOJA DE VIDA)



## CAMARERO PROFESIONAL

### MI PERFIL

Soy un(a) camarero(a) profesional con cinco años de experiencia en restaurantes. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Aliquam nec varius mauris. Duis augue magna, bibendum at nunc id, gravida ultrices tellus. Pellentesque, ehicula ante id, dictum arcu hricula ante gravida ultrices. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur.

### CONTACTO

- 📞 Teléfono
- 📍 Ubicación
- ✉ Correo electrónico
- 📷 Url Instagram

### IDIOMAS

- ✓ Inglés : Alto
- ✓ Alemán : Medio
- ✓ Español : Nativo

## NOMBRE APELLIDO

### EXPERIENCIA PROFESIONAL

#### RESTAURANTE | PUESTO OCUPADO

Sept. 20XX - Jul. 20XX

- Donec turpis mauris, auctor vitae sollicitudin in, elementum.
- Aenean nec turpis tortor. Ut placerat varius viverra vestibulum eu .
- Ut lacinia commodo erat id vulputate. Orci varius natoque.

#### RESTAURANTE | PUESTO OCUPADO

Sept. 20XX - Jul. 20XX

- Donec turpis mauris, auctor vitae sollicitudin in, elementum.
- Aenean nec turpis tortor. Ut placerat varius viverra vestibulum eu .
- Ut lacinia commodo erat id vulputate. Orci varius natoque.

#### RESTAURANTE | PUESTO OCUPADO

Sept. 20XX - Jul. 20XX

- Donec turpis mauris, auctor vitae sollicitudin in, elementum.
- Aenean nec turpis tortor. Ut placerat varius viverra vestibulum eu .
- Ut lacinia commodo erat id vulputate. Orci varius natoque.

#### RESTAURANTE | PUESTO OCUPADO

Sept. 20XX - Jul. 20XX

- Donec turpis mauris, auctor vitae sollicitudin in, elementum.
- Aenean nec turpis tortor. Ut placerat varius viverra vestibulum eu .
- Ut lacinia commodo erat id vulputate. Orci varius natoque.

### FORMACIÓN

#### HOSTELERÍA

Sept. 20XX

Duis augue magna, bibendum at nunc id, gravida ultrices tellus. Pellentesque, ehicula ante id, dictum arcu hricula ante gravida.

#### DIPLOMA / CURSO

Sept. 20XX

Duis augue magna, bibendum at nunc id, gravida ultrices tellus. Pellentesque, ehicula ante id, dictum arcu hricula ante gravida.

### HABILIDADES

Atención al cliente

Habilidad

Preparación de mesas

Habilidad

Coctelería

Habilidad

Imagen 7.

# Algunos

# ejemplos

(HOJA DE VIDA)



## Tatiana Góngora

DISEÑADORA MULTIMEDIA, AUDIOVISUAL E ILUSTRADORA

### PERFIL

Me caracterizo por ser creativa, proactiva, por asumir con agrado los retos, ser disciplinada y tener disposición para aprender.

- ✓ Creativa
- ✓ Responsable
- ✓ Trabajo en equipo
- ✓ Perseverante
- ✓ Puntual

### CONTACTO

correo@gmail.com

+57 333 333 3333

BOGOTÁ - COLOMBIA

PORTAFOLIO:  
www.behance.net/  
tatianagongora

Lorem ipsum

### HABILIDADES

- DISEÑO
- ILUSTRACIÓN
- FOTOGRAFÍA
- AUDIOVISUAL



### EDUCACIÓN

- CUN** 2022  
9 SEMESTRE  
**PROFESIONAL:** DIRECCIÓN Y PRODUCCIÓN DE MEDIOS AUDIOVISUALES  
**DIPLOMADO:** CREACIÓN DOCUMENTAL
- SENA CENIGRAF** 2016  
**ESPECIALIZACIÓN** EN ILUSTRACIÓN CREATIVA
- CINEMATECA D.** 2015-2017  
**CURSO:** CREACIÓN DE CORTOMETRAJE (FICCIÓN)
- SENA CENIGRAF** 2013  
**TECNOLOGÍA** EN PRODUCCIÓN DE MULTIMEDIA



### EXPERIENCIA

- DEPARTAMENTO ADMINISTRATIVO DEL SERVICIO CIVIL DISTRITAL** 2019 - 2021  
**PRODUCCIÓN MULTIMEDIA Y DISEÑO GRÁFICO**  
Diseño gráfico y producción multimedia de piezas comunicativas digitales e impresas requeridas para la divulgación institucional y misional de la entidad.
- SILENT ART ARJE FILMS** 2020 - 2021  
**DIRECCIÓN DE ARTE**  
Dirección de arte e ilustración para el piloto de la serie animada: "Crónicas de Akasha".
- GRUPO OKANA** 2018  
**DISEÑO GRÁFICO**  
Diseño gráfico para audiovisual, animaciones, impresos y digital, apoyo en campañas para adidas.
- SERVIFLEXO** 2017-2018  
**DISEÑO GRÁFICO**  
Diseño de empaques flexográficos.
- SILENT ART** 2017  
**ANIMACIÓN**  
Animación 2D en el proyecto de serie animada "Petroglifos/Desconexiones".
- IMPROPHARMA** 2014-2016  
**DISEÑO GRÁFICO Y PRODUCCIÓN MULTIMEDIA**  
Diseño de empaques para productos farmacéuticos, diseño de publicidad impresa y digital, diseño web, animación, fotografía publicitaria. Coordinación de proyectos digitales (RRSS y APSS).
- SECURITY CONSULTING** 2013  
**PRODUCCIÓN MULTIMEDIA**  
Diseño web, fotografía, video (edición, grabación), diseño de piezas gráficas digitales para e-learning y manejo de plataformas e-learning.

### SOFTWARE

- ILLUSTRATOR
- PHOTOSHOP
- AFTER EFFECTS
- PREMIERE PRO

Imagen 8.





# ¡AHORA INTÉNTALO!

## Creemos tu propia hoja de vida

Te invitamos a realizar como ejemplo una hoja de vida experimental. Créala en el formato que consideres y disfruta de describir tus cualidades y habilidades. ¡SE TRATA DE DISFRUTAR EL PROCESO!

## ¿QUÉ HACER SI TENGO UNA ENTREVISTA LABORAL?

### ENTREVISTAS LABORALES: ANTES, DURANTE Y DESPUÉS

#### ¿CÓMO ME PREPARO?

**Seguridad:** reconocimiento de los propios logros y habilidades.

**Coherencia:** planificación de un plan de marketing personal.

**Practica:** es un buen ejercicio previo a las entrevistas.

**Prepárate para negociar:** salarios, beneficios y condiciones.

#### ¿CUÁNTO ME CONOZCO?

- Reflexión
- Análisis
- Mis valores
- ¿Dónde estoy hoy?
- Mi FODA

- Auto-evaluación
- Proceso dinámico
- Plan auto-desarrollo
- Plan de carrera

### OBJETIVOS

“Hay que mirar a la entrevista como un proceso de venta mutua”.

“La escucha activa se convierte en la base fundamental de una buena conversación”.

### COSAS QUE NO DEBES DEJAR DE PRACTICAR

¿Háblame de ti? ¿Qué sabes sobre la organización? ¿Por qué quieres trabajar en la empresa? ¿Por qué quieres dejar tu trabajo? ¿Qué buscas en un trabajo?

### ALGUNOS PECADOS QUE NO SE DEBEN COMETER

Impuntualidad, apariencia desprolija, desconocimiento, poca comunicación, falta de cordialidad, desinterés.

### TIPOS DE MARKETING PERSONAL

**La sonrisa ilumina cualquier atuendo**

**Vestimenta:** sport - elegante. Invertir en corbatas, zapatos y buenos accesorios. Mantener el pelo en perfectas condiciones.

### DESPUÉS ¿CÓMO CIERRO LA ENTREVISTA A MI FAVOR?

- ¿Cuánto tiempo durará el proceso?
- Si estás en otro proceso, coméntalo
- Si tienes viajes, avisa los tiempos
- Demuestra interés y compromiso

¿Cómo estuve? ¿Cómo me sentí? ¿Cómo podría mejorar? ¿Me dejé entender claramente?

# 12 Consejos PARA TU ENTREVISTA DE TRABAJO



## TIPOS

No hay un sólo tipo de entrevistas, existen muchos formatos, conócelos y prepárate para ellos.



## PAPELES

Lleva la documentación que te hayan requerido y toda aquella que pueda ser de interés.



## ACTITUD

Cada vez es más frecuente prestar más importancia a las actitudes que a las aptitudes del candidato, piensa en ello.



## LENGUAJE NO VERBAL

Has de cuidar tu lenguaje no verbal, y hacer que coincida con el verbal, en caso contrario será negativo para ti.



## PUNTUALIDAD

Has de llegar a la entrevista con 5 minutos de antelación, llegar tarde es un grave error y muy pronto no es adecuado.



## ENSAYA

Ensaya los diferentes tipos de entrevista y las preguntas más habituales o las que te presenten dudas.



## PREGUNTAS

Hay muchas preguntas críticas en las entrevistas de trabajo, conócelas y prepáralas en profundidad.



## ASPECTO

Has de asistir a la entrevista con un aspecto adecuado para el puesto solicitado.



## SÉ TU MISMO

En una entrevista no es adecuado "crear un personaje", puede que el reclutador interprete ese comportamiento cómo que no te gustas.



## NO ME LLAMAN

¿No te llaman para ninguna entrevista? Quizás sea el momento de mejorar tu sistema de búsqueda de empleo.



## INTERRUPCIONES

No debes interrumpir constantemente al entrevistador, es una falta de educación y puedes cabrearle.



## HERRAMIENTAS

Aprende a manejar Skype y hangout, ya que cada vez se realizan más entrevistas por este método.

# ¡TEN SIEMPRE PRESENTE!

## Señales de talento en una persona



ES ENTUSIASTA

Le emociona un nuevo proyecto, inyecta de energía a la gente.



ES CURIOSO

Adquiere todo tipo de conocimiento, aunque no sea de su área.



GENERA IDEAS

Siempre tiene la solución a cualquier problema.

ES ANALÍTICO

Se percata de los aspectos en los que puede mejorar.



ES FLEXIBLE

Se adapta a diferentes situaciones, no se cierra a un enfoque.

Información obtenida de: <https://co.pinterest.com/pin/2251868552696861/>

# EMPRENDER SE VUELVE UNA NECESIDAD EN LA MODERNIDAD,

POR ELLO TE INVITAMOS A REALIZAR ESTE ESQUEMA PARA EMPRENDEDORES CON POTENCIAL

*¡como tú!*

## FORMULARIO PARA ORGANIZAR UN MODELO DE NEGOCIO

<b>¿Qué problemas resolverá?</b>	<b>¿Cómo lo resolverá?</b>	<b>Propuesta de valor única</b> ¿Qué hace tu proyecto especial, distinto o mejor?	<b>Audiencia o clientes</b> ¿Cuál es tu audiencia principal? ¿Quiénes son tus clientes más importantes? ¿Cómo vas atraer clientes / audiencia?	<b>Audiencia o clientes</b> ¿Cuáles son los factores del mercado que nos ayudan?
	<b>Actividades clave</b>		<b>Canales de distribución</b> <b>Ejemplos:</b> Sitios web, correo electrónico, redes sociales, eventos...	¿Cuáles son los factores que puedan crear impedimentos?
<b>Estructura de costos</b> ¿Cuáles son los gastos más importantes?		<b>Fuentes de ingresos</b> ¿Cómo ganas dinero?		

Información obtenida de: <https://www.sembramedia.org/autor/fabiolag/>

# REFERENCIAS

El Universal (2021). Egan Bernal, la historia del “Niño Maravilla” que ya es leyenda.

**Recuperado de:**

<https://www.eluniversal.com.co/deportes/ciclismo/egan-bernal-la-historia-del-nino-maravilla-que-ya-es-leyenda-FE4699632>

Eme psicología infantil y juvenil (2018). Ejercicios de autoestima para adolescentes.

**Recuperado de:** <http://emepsicologia.com/ejercicios-de-autoestima-para-adolescentes/>

Gobernación de Cundinamarca (s.f.) Oferta de educación superior.

**Recuperado de:**

<https://www.cundinamarca.gov.co/dependencias/seceducacion/oferta-institucional/cundinamarca-mas-profesional/oferta-educacion-superior>

Ministerio de Educación Nacional. (s.f.) ¿Cómo apoyar proceso de orientación socio ocupacional en estudiantes que desean incursionar en el mercado laboral?.

**Recuperado de:** [https://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-342444\\_recurso\\_5.pdf](https://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-342444_recurso_5.pdf)

Instituto para el Futuro de la Educación. (2020). Educación en línea, Virtual, a Distancia y Remota de Emergencia, ¿cuáles son sus características y diferencias?

**Recuperado de:**

<https://observatorio.tec.mx/edu-news/diferencias-educacion-online-virtual-a-distancia-remota>

Ministerio de Educación Nacional. (s.f.) Cómo apoyar procesos de orientación socio ocupacional en estudiantes para seleccionar carrera de manera racional e informada.

**Recuperado de:** [https://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-342444\\_recurso\\_5.pdf](https://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-342444_recurso_5.pdf)

Ministerio de Educación Nacional. (s.f.) Cómo apoyar el proceso de orientación socio ocupacional en estudiantes que desean incursionar en el mercado laboral.

**Recuperado de:** [https://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-342444\\_recurso\\_5.pdf](https://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-342444_recurso_5.pdf)

Ministerio de Educación Nacional- Universidad Central (2015) Secuencia didáctica para la orientación socio ocupacional de estudiantes.



# REFERENCIAS

Secretaría de Educación de Bogotá (2019). Orientación socio ocupacional y proyecto de vida.

**Recuperado de:**

[https://www.educacionbogota.edu.co/portal\\_institucional/gestion-educativa/orientacion-socio-ocupacional](https://www.educacionbogota.edu.co/portal_institucional/gestion-educativa/orientacion-socio-ocupacional)

Ministerio de Educación Nacional. (2013). Rutas de vida. Manual de Acompañamiento en Orientación Socio-Ocupacional.

**Recuperado de:** <https://bit.ly/3cHm0iS>

Universidad Central, Alcaldía de Bogotá (2021). Mundos de orientación socio-ocupacional: un viaje al futuro

LA IMPORTANCIA DE LA HOJA DE VIDA

**Obtenido de:**

<https://www.google.com/search?q=la+importancia+de+la+hoja+de+vida&tbm>

6 CONSEJOS PARA CONSEGUIR TRABAJO SIN EXPERIENCIA

**Obtenido de:** <https://co.pinterest.com/pin/437693657548399479/>

ENTREVISTAS LABORALES: ANTES, DURANTE Y DESPUÉS

**Obtenido de:** <https://co.pinterest.com/pin/779333910495524585/>

12 CONSEJOS PARA TU ENTREVISTA DE TRABAJO

**Obtenido de:** <https://co.pinterest.com/pin/272045633733382835/>

SEÑALES DE TALENTO EN UNA PERSONA

**Obtenido de:** <https://co.pinterest.com/pin/2251868552696861/>

FORMULARIO PARA ORGANIZAR UN MODELO DE NEGOCIO

**Obtenido de:** <https://www.sembramedia.org/autor/fabiolag/>



# REFERENCIAS DE IMÁGENES

Imagen 1.

**Recuperada de:** <https://www.talleres8caracoles.com/coaching/la-rueda-de-la-vida/>

Imagen 2.

**Recuperada de:** <https://www.pinterest.com.mx/pin/8162843064965307/>

Imagen 3.

**Recuperada de:** <https://snies.mineducacion.gov.co/portal/>

Imagen 4.

**Recuperada de:** <http://oferta.senasofiaplus.edu.co/sofia-oferta/inicio-sofia-plus.html>

Imagen 5.

**Recuperada de:**

<https://co.pinterest.com/pin/788270741036063951/>

Imagen 6.

**Recuperada de:**

<https://www.google.com/search?hl=es-CO&sxsrf=ALiCzsa6NI7NnEzvelnv2eqdGcLP7d-PFg:1658974216423&q=hoja+de+vida+&sa=X&ved=2ahUKEwii4PHGwJr5AhUZTjABHVwCB8sQvQ4oAHoECAEQNA&biw=1920&bih=912&dpr=1>

Imagen 7.

**Recuperada de:** <https://co.pinterest.com/pin/43347215153611293/>

Imagen 8.

**Obtenido de:** Tatiana Góngora Martínez





# CONSTRUYENDO *Oportunidades*

**CARTILLA ESTUDIANTES**

**Un camino hacia la edificación  
de un proyecto de vida con sentido**

**CUNDINAMARCA**  
**iREGIÓN**  
**Que Progresa!**  
EN EDUCACIÓN



**NICOLÁS GARCÍA BUSTOS / Gobernador**