

MANUAL DE LA PARTICIPANTE

# CUADERNO

¿Qué es lo que conozco de mi  
y del mundo de trabajo?

1



**PROGRAMA DE  
ORIENTACIÓN OCUPACIONAL**

El Manual de orientación ocupacional se desarrolló en el marco del Programa de Género de INFOCAL y del Proyecto de «Capacitación y Formación Profesional de la Mujer», financiado por la Embajada Real de los Países Bajos.

La estructura y contenidos han sido adaptados de los programas de orientación ocupacional que con cooperación de la OIT se desarrollaron en tres países de la región: Chile, Colombia y Uruguay, en el marco de la iniciativa de nuevas oportunidades para la mujer (NOW) de la Unión Europea. Así como de los manuales del programa MABEM - España.

Su implementación cuenta con la cooperación técnica de Cinterfor/OIT a través del Programa de Fortalecimiento de la formación técnica y profesional de mujeres de bajos ingresos FORMUJER, financiado por el Banco Interamericano de Desarrollo (BID).

Adaptación y textos:	Eliana Gallardo Paz
Colaboración en la estructura y textos:	Lourdes Montero Fernanda Wanderley Silvia Galilea
Diagramación de textos:	G y M Servicios Gráficos
Diseño:	CREATIVA
Ilustraciones:	Guiomar Mesa y Alejandro Salazar
Coloreado electrónico e impresión:	CREATIVA

# INTRODUCCIÓN

No todas las personas sabemos exactamente qué estudiar o qué camino tomar para buscar un empleo. Nos preguntamos si la experiencia que tenemos es suficiente, o si es necesario estudiar más, para así defendernos mejor. Por lo general, las mujeres, desde el momento en que salimos de la casa en busca de un ingreso, para contribuir o autoabastecer nuestro hogar, inventamos mil y una manera de conseguirlo. Sin embargo el mundo del trabajo es cada vez más difícil y se hace necesario adquirir conocimientos e instrumentos que nos ayuden a lograr con éxito nuestro proyecto ocupacional.

El objetivo de este manual es el de acompañarte en esta búsqueda, reflexionar sobre tu desarrollo personal, informarte sobre las opciones de profesionalización y ocupación, así como enseñarte a utilizar algunas herramientas que te serán útiles cuando salgas a buscar trabajo.



Conseguir trabajo  
necesita de tu compromiso y  
mucho voluntad para superar  
los obstáculos que impiden  
ingresar al mercado de trabajo  
en buenas condiciones

A través del manual podrás revisar tu experiencia, reflexionar sobre tus deseos e informarte sobre las profesiones que puedes estudiar. También aprenderás formas de buscar trabajo que mejor se acomoden a tus posibilidades de tiempo, experiencia y motivaciones. Así podrás descubrir si sirves para el trabajo dependiente o tienes habilidades para organizar tu pequeña empresa y trabajar por cuenta propia.

El trabajo con el manual es individual, quiere decir que poco a poco y con la ayuda de una guía irás respondiendo las preguntas de cada ejercicio. Asimismo, habrán momentos en los cuáles se trabajará en grupo. De esta manera podrás conocer la experiencia de otras personas que se encuentran en la misma situación que tú.

Para conseguir trabajo se requiere tu compromiso y mucha voluntad para superar los obstáculos que impiden ingresar al mercado de trabajo en buenas condiciones. Aquí empieza el camino para lograrlo.

*Aquí  
empieza el camino  
para lograrlo*

Este cuaderno de trabajo está dirigido a mujeres, jóvenes y adultas, que buscan empleo por primera vez, y a aquellas que se reincorporan al mercado de trabajo.

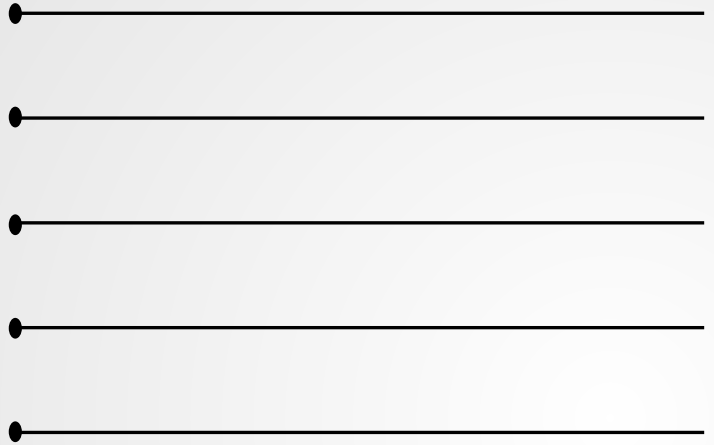
### OBJETIVO

Informar y orientar a mujeres que han decidido incorporarse al mercado de trabajo o iniciar su vida laboral, a través, de un reconocimiento de sus potencialidades, experiencia de vida, preferencias personales y posibilidades

Antes de empezar pensemos en grupo.

Para iniciar la búsqueda de empleo debes primero conocer las características de tu personalidad, tu experiencia, tu comportamiento en tu vida diaria, tus habilidades, posibilidades y limitaciones porque son importantes para organizar tu proyecto laboral.

¿CÓMO ERES?



- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Por ejemplo: Soy puntual, ordenada, me gusta leer, no me gusta el trabajo al aire libre, etc.

¿QUÉ TE GUSTARÍA HACER?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

¿QUÉ RESPONSABILIDADES PUEDES ACEPTAR PARA LOGRAR LO QUE TE GUSTARÍA HACER?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

¿QUÉ NECESITAS HACER PARA REALIZAR ESTA ACTIVIDAD?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

¿CÓMO ORGANIZARÁS TU TIEMPO PARA LOGRAR LO QUE QUIERES HACER?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



## mis REFERENCIAS

¿Ocupaciones de hombres?

y

¿ocupaciones de mujeres?

Desde chicas vemos y aprendemos que tanto mujeres como hombres trabajan en ciertos oficios o son responsables de diferentes tareas, estas referencias, que las aceptamos como normales, son las que muchas veces determinan nuestras aspiraciones a la hora de elegir un oficio u ocupación..



El mundo laboral va cambiando cada día y aquellas ocupaciones que antes estaban reservadas sólo para hombres son ocupadas hoy por mujeres o a la inversa. Lo importante es informarse para poder elegir entre una variedad de oficios que ofrece el mercado laboral. Debemos saber que para trabajar en cualquier profesión necesitamos capacidades, formación y compromiso; sólo ésto determinará si somos aptas o no; para desempeñarnos con éxito.



## LO QUE OTROS VEN EN MI

Todas tenemos habilidades que otras personas reconocen en nosotras. Seguramente recuerdas alguna opinión de una amiga/o o familiar que ahora servirá y te ayudará a conocerte mejor.



Elige y subraya entre las siguientes opciones tus habilidades (puedes escoger una o más):

- \* Me comunico y relaciono con los demás
- \* Realizo con facilidad trabajos con las manos
- \* Llevo cuentas y trabajo con números
- \* Recuerdo las cosas (buena memoria)
- \* Arreglo mi casa con gusto.
- \* Cuando hablo se expresarme bien
- \* Soy decidida y optimista
- \* Soy ordenada y puntual
- \* Se organizar y dirigir
- \* Se vender cosas
- \* Otras -----

-----

# ¿por qué quiero TRABAJAR?

En este ejercicio vas a encontrar cuáles son las razones que te mueven a buscar un empleo.

**Elige entre estas posibilidades o escribe tus propias razones por las que quieres trabajar. Puedes elegir más de una, con un máximo de 5.**

Hombres y mujeres buscamos mejorar nuestros ingresos y calidad de vida y para ello estudiamos, trabajamos en nuestra casa o fuera de ella. Dedicamos tiempo y esfuerzo para cumplir con nuestras metas.

- Ayudar económicamente en mi hogar
- Mantener mi casa
- Realizarme como persona
- Relacionarme con otra gente
- Tener una profesión y poner en práctica mis conocimientos
- Ser independiente
- Ser útil a la sociedad
- Dar un buen ejemplo a mis hijos

Otras:

---

---

---

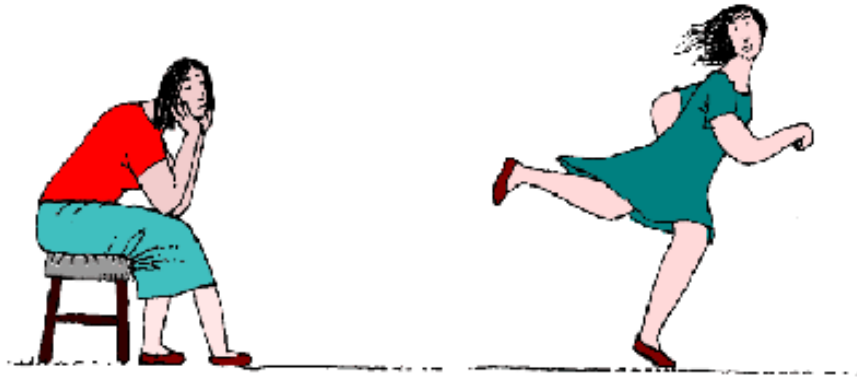
---

---

---

---

---



Escribe por orden de importancia las razones  
que elegiste en la página anterior:

(en el número) 1 escribe la que te parece más importante y así en adelante):

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

Estos son los motivos  
y razones que te empujan  
a buscar un empleo, debes  
tenerlos en cuenta.

## EL TIEMPO

que puedo dedicarle a un empleo

Las mujeres cumplimos una serie de labores, como son: el cuidado de los niños, realizar las compras para la casa, cocinar, etc.. Ahora que has decidido profesionalizarte y buscar empleo estas tareas deben ser compartidas por todos los miembros del hogar. Todos en tu casa deben saber que: solamente si te apoyan y comparten contigo las tareas del hogar podrás cumplir con las exigencias de un empleo.

Para empezar a trabajar tienes que saber cuánto tiempo podrás dedicar a la actividad que escojas. Al emplearte deberás cumplir con horarios de la empresa, o con el propio horario que elijas si trabajas por cuenta propia. Así que, tanto para la búsqueda de empleo como para profesionalizarte y luego trabajar debes calcular y organizar tu tiempo.

Para llenar el siguiente cuadro piensa en todo lo que haces en un día cualquiera, desde que te levantas.



¿cuánto tiempo te toma realizar todas estas tareas?

Horas

Actividades o tareas que realizar en un día cualquiera

1am

2am

3am

4am

5am

6am

7am

8am

9am

10am

11am

12am

1pm

2pm

3pm

4pm

5pm

6pm

7pm

8pm

9pm

10pm

11pm

12pm



Después de tener una idea del tiempo que puedes disponer para trabajar o capacitarte, tienes que calcular el tiempo que utilizas para movilizarte o llegar a tu trabajo o al centro de formación y capacitación.



Las responsabilidades del hogar y del cuidado de los hijos deben ser compartidas por la pareja. Ambos, al salir a trabajar para mantener el hogar, tienen las mismas exigencias y tiempo para cumplir con sus obligaciones

# OFICIOS Y PROFESIONES

Conociendo tus características, habilidades, potencialidades, tiempo disponible para trabajar, recordemos qué profesiones conoces y cuales te atraen.

Haz una lista de las ocupaciones que han tenido los hombres y mujeres de tu familia.

Recuerda: las tareas que las mujeres hacemos en nuestra casa también son trabajo, aunque no se nos pague por ello.

PARENTESCO PROFESIÓN U OFICIO

Abuelas \_\_\_\_\_

Abuelos \_\_\_\_\_

Madre \_\_\_\_\_

Padre \_\_\_\_\_

Hermanas \_\_\_\_\_

Hermanos \_\_\_\_\_

Tía \_\_\_\_\_

Tío \_\_\_\_\_

Prima \_\_\_\_\_

Primo \_\_\_\_\_

amigos/os \_\_\_\_\_

¿cuáles de estos oficios te parecen más importantes?	¿Por qué?
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

De todas estas ocupaciones  
¿cuáles te gustan más?

¿Por qué?

Copia tus respuestas  
en la página 28 del cuaderno 2

Te parece que las ocupaciones de  
los hombres son diferentes de los  
oficios o actividades que  
realizan las mujeres? ¿en qué?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Esta es una primera conclusión: la  
actitud que tenemos frente al empleo,  
es resultado de nuestra experiencia de  
vida y de la información que tenemos.

# BENEFICIOS Y OBLIGACIONES

## DE UN EMPLEO

### Beneficios de un empleo

- \* Ingresos económicos  
que te permitirán contribuir a mejorar la calidad de vida en tu hogar.
- \* Obtener mayores conocimientos y experiencia  
que te ayudarán a desarrollarte como profesional y como persona.
- \* Conocer gente y tener nuevas relaciones sociales  
tener amigos o conocidos te enriquece como persona, pues con ellos compartes intereses y objetivos.
- \* Reconocimiento social  
los demás valoran tu contribución al desarrollo de tu comunidad.
- \* Elevar tu autoestima  
sentirte útil, valorarte a ti misma y quererte un poco más.
- \* Ganar independencia  
el hecho de ganar un salario u obtener tu propio ingreso con tu esfuerzo te permite decidir qué puedes y qué quieres hacer.

Salir a trabajar nos trae muchos beneficios pero también nos exige compromisos que debemos cumplir sin fallar. Veamos cuáles son algunas de las ventajas que obtenemos.



## Obligaciones de una trabajadora:

El mundo del trabajo es cada vez más competitivo y exige de cada trabajadora ciertos compromisos de tipo personal, económico y de tiempo.

### Obligaciones personales:

- \* Preparación profesional adecuada

Si no tienes los conocimientos y habilidades requeridas, deberás pasar por cursos de capacitación o formación profesional.

- \* Estar dispuesta a mejorar

Capacitarte continuamente y adquirir nuevos conocimientos.

- \* Deberás aprender a trabajar en equipo

Compartir con otros en un ambiente de compañerismo

- \* Ser responsable

Cumplir con las normas de organización interna del trabajo.

- \* Ser discreta y prudente

Cuidarse de hacer comentarios que dañen tu relación con los demás y/o provoquen incomodidades y malestar entre los otros.

- \* Apoyo de tu pareja y familia

Hijos/as o padres deben compartir las responsabilidades del hogar.

- \* Organizar tu tiempo

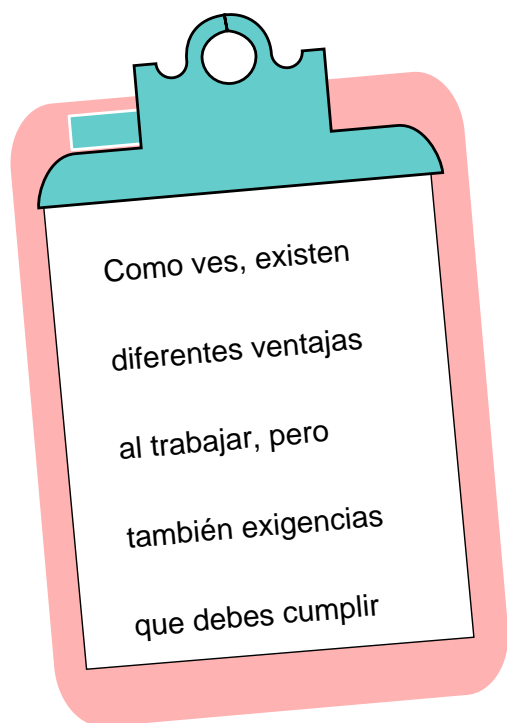
Tendrás menos tiempo para ti y para tu familia.

## Obligaciones económicas

- \* Deberás reservar una cantidad de dinero para la movilidad
- \* Si tienes niños pequeños y no tienes con quién dejarlos, deberás considerar el pago a una persona o guardería que los cuide.



Cuando empieces a trabajar no podrás faltar sin razón y sin previo aviso.



## Obligaciones de tiempo y horario

- \*Organizar tu tiempo para cumplir con los horarios de entrada y salida del trabajo.
- \*Calcular el tiempo que necesitas para movilizarte entre tu casa y tu trabajo.
- \* Distribuir mejor tu tiempo para compartir con tu familia y tener tiempo para ti.

## ¿CUÁNTO NECESITO PARA VIVIR?

<i>Mi planilla de gastos mensual</i>		<i>Monto mínimo de ingresos por el cual me conviene trabajar</i>
Mi aporte a los gastos del hogar	Bs. -----	
Refrigerio y almuerzo	Bs. -----	
Movilidad	Bs. -----	
Mi presentación Personal	Bs. -----	
Cuidado infantil	Bs. -----	
Otros gastos	Bs. -----	
<b>TOTAL</b>	Bs. _____	Bs. _____

Saber cuánto necesitas para vivir te ayudará a encontrar un trabajo con un salario que permita cubrir tus necesidades básicas.

Para ti.

¿Cuáles son  
los beneficios  
que te motivan  
a trabajar?

Y

¿Cuáles las  
obligaciones que te  
parecen más  
importantes de  
cumplir?

Beneficios que son importantes

Obligaciones que son importantes

Recuerda que los beneficios que  
quieres obtener te darán la fuerza que  
te ayudará a cumplir con las exigencias  
del empleo

Copia tus conclusiones en la página 28 del cuaderno dos