

# CUADERNO

Construyendo mi proyecto  
ocupacional

# 2



PROGRAMA DE  
ORIENTACIÓN OCUPACIONAL

FORMACION Y CAPACITACION

**infocal**

FUNDACION NACIONAL

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

Este cuaderno  
está dirigido  
a mujeres  
que se  
encuentran  
buscando empleo  
y que han  
iniciado  
el proceso  
con el  
Cuaderno 1

### OBJETIVO

Lograr que las mujeres reconozcan lo que saben y las potencialidades que tienen para trabajar y enfrentarse a las posibilidades de trabajo en el mercado laboral

## ¿QUE EXPERIENCIA Y CONOCIMIENTOS TENGO?



Todas las personas vivimos una serie de experiencias que nos van formando y enriqueciendo. Las cosas que vivimos son parte de un aprendizaje que se acumula a lo largo de los años. Estos aprendizajes nos dejan ciertas habilidades que en muchos casos nos sirven como base para iniciar nuestra vida profesional u ocupacional.

Veamos que experiencias has tenido en tu comunidad, barrio o ciudad, en tu casa, en tus actividades sociales y culturales o en el trabajo. Todas esas experiencias te puedan servir ahora.

# MIS ESTUDIOS

Este ejercicio te servirá para recordar todo lo que has estudiado y ordenarlo en una lista. Aquí tienes un ejemplo de cómo debes llenar el cuadro de la página siguiente:

ESTUDIOS	TÍTULO	INSTITUCIÓN	DURACIÓN
Primaria/secundaria	Bachiller	Colegio Santa Ana	12 años
Secretariado comercial	Secretario comercial	Instituto Lincoln	3 años
Curso Mantenimiento de computadoras	Certificado de capacitación en Mantenimiento de computadoras	INFOCAL	360 horas
Taller Mujer y Desarrollo	Certificado de asistencia	CIDEM	24 horas
Seminario Paternidad responsable	Certificado de asistencia	Secretaría de Salud	10 horas





## EXPERIENCIAS DE TRABAJO NO REMUNERADO

(por el que no recibes un salario ni ingreso propio)

El que no hayas tenido un empleo y un salario no quiere decir que no tengas experiencias valiosas. En Bolivia las mujeres realizan trabajos atención de parques, organización de comités de salud, etc. Estas experiencias son muy importantes cuando haces un recuento de lo que sabes.

Las mujeres realizamos una serie de tareas al interior del hogar, en la comunidad, en la vida

social y cultural de nuestro barrio, que también son trabajo.

Con ellas aprendemos a organizar, administrar, educar, cuidar, coser, cocinar, lavar y otras cosas más. Al realizar estas tareas adquirimos habilidades que podemos aprovechar para conseguir trabajo.

TIPO DE ACTIVIDAD	TAREAS REALIZADAS	¿QUÉ DEBÍA HACER?
Tesorería Club de madres	Recaudación de fondos Elaboración de costos	Hablar en público Saber algo de matemática, manejar las 4 operaciones básicas
Ama de casa	Lavar y planchar la ropa, preparar la comida, cuidar los niños	Lavar, planchar, limpiar, cocinar, cuidado de niños

En el siguiente cuadro  
enumera todas las experiencias  
que recuerdes

Ahora llena tu cuadro:

DESCRIBE EL TIPO DE ACTIVIDAD	¿QUÉ TAREAS REALIZABAS?	¿QUÉ DEBERÍAS HACER PARA REALIZARLAS?
1. _____	_____	_____
2. _____	_____	_____
3. _____	_____	_____
4. _____	_____	_____
5. _____	_____	_____
6. _____	_____	_____
7. _____	_____	_____
8. _____	_____	_____
9. _____	_____	_____
10. _____	_____	_____

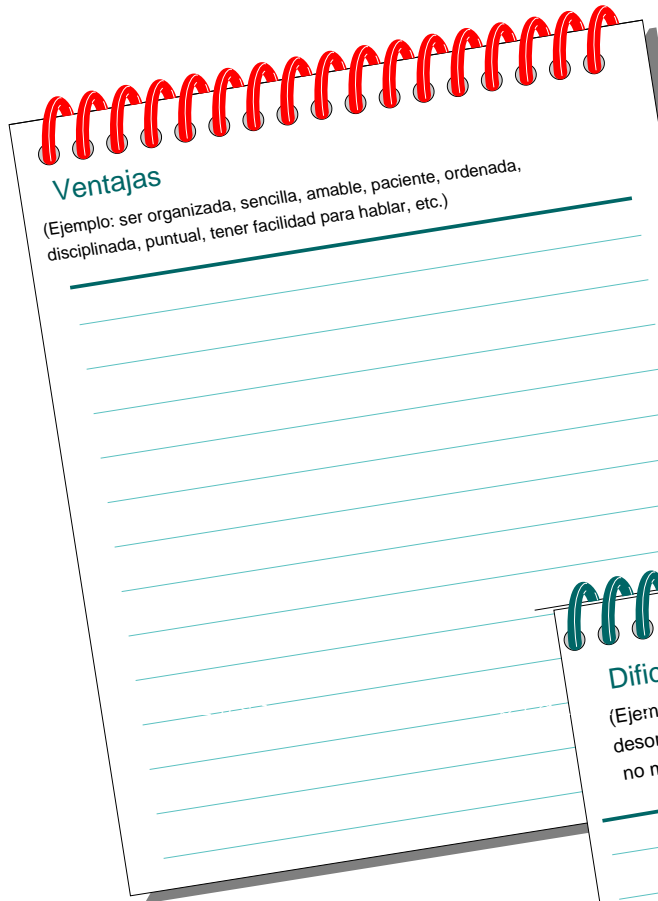
Para realizar estas tareas, pusiste a prueba ciertas habilidades, aptitudes y capacidades. Así también encontraste dificultades para realizarlas

De todos estos conocimientos que citaste ¿cuáles crees que te pueden ayudar en tu vida laboral o en el tipo de trabajo que te gustaría realizar?

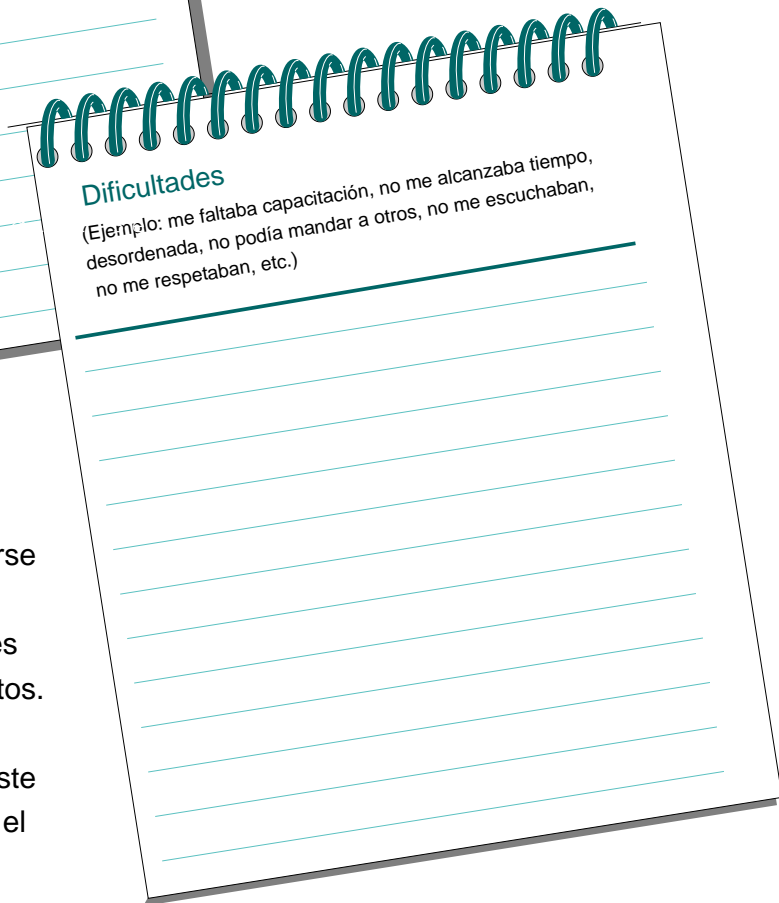
Ejemplo:

- \* Tengo facilidad para sumar y restar.
- \* Me gusta cuidar niños.
- \* Dibujo bien.





Piensa y enumera  
las ventajas y  
las dificultades  
que encuentres  
en las actividades que  
realizaste.



Las ventajas que tienes, pueden convertirse en destrezas y habilidades para un oficio, ellas te facilitarán el aprendizaje si decides capacitarte o poner al día tus conocimientos. Las dificultades se pueden superar, sin embargo aquellas tareas donde encuentres problemas son en las que deberás poner el máximo de tu esfuerzo y concentración.

Copia tus conclusiones en la  
página 29 del cuaderno dos.

# EXPERIENCIA LABORAL

Si nunca has trabajado por un sueldo o ingreso propio, no necesitas llenar este ejercicio. Todos los trabajos que realizaste, por más insignificante que te parezcan, son valiosos. En todos aprendiste algo. Empieza por poner en la lista el último trabajo que tuviste hasta llegar al primero. Ejemplo:



○	<p>CARGO:</p> <p>EMPRESA/INSTITUCIÓN:</p> <p>DURACIÓN:</p> <p>TAREAS QUE REALIZABA:</p>	<p>Vendedora</p> <p>Tienda "SONY"</p> <p>2 años</p> <p>Atención al público ayudante de vitrinas escribir la orden de pedidos.</p>
○	<p>DIFICULTADES</p> <p>LO QUE APRENDÍ:</p>	<p>Mala ortografía, me costaba hablar con la gente.</p> <p>A cuidar mi aspecto personal a tratar con el público, a ser puntual.</p>

Ahora, llena el siguiente ejercicio:

7.

CARGO:

EMPRESA/INSTITUCIÓN:

DURACIÓN:

TAREAS QUE REALIZABA:

DIFICULTADES

LO QUE APRENDÍ:

2.

CARGO:

EMPRESA/INSTITUCIÓN:

DURACIÓN:

TAREAS QUE REALIZABA:

DIFICULTADES

LO QUE APRENDÍ:

3 .

CARGO:

EMPRESA/INSTITUCIÓN:

DURACIÓN:

TAREAS QUE REALIZABA:

DIFICULTADES:

LO QUE APRENDÊ:



4 .

CARGO:

EMPRESA/INSTITUCIÓN:

DURACIÓN:

TAREAS QUE REALIZABA:

DIFICULTADES

LO QUE APRENDÍ:

5.

CARGO:

EMPRESA/INSTITUCIÓN:

DURACIÓN:

TAREAS QUE REALIZABA:

DIFICULTADES

LO QUE APRENDÍ:

6.

CARGO:

EMPRESA/INSTITUCIÓN:

DURACIÓN:

TAREAS QUE REALIZABA:

DIFICULTADES:

LO QUE APRENDÍ:



## CONCLUSIÓN

De todos los trabajos realizados, ¿en cuáles te sentías mejor, más eficiente y lograste mejor tus tareas?

(Recuerda el ambiente de trabajo y el tipo de tareas que realizabas)

A large rectangular area with a light pink background, containing 20 horizontal teal lines for writing. Each line starts with a small teal dot on the left side.

## CONOCIMIENTOS y HABILIDADES que tengo y QUE ME PUEDEN AYUDAR a conseguir trabajo.

### COMO ME GUSTARÍA TRABAJAR

Saber en qué queremos trabajar nos ayuda a definir qué nos conviene más. Podemos elegir trabajar de forma dependiente en una empresa o institución la cual nos paga un salario, u organizar una empresa o taller propio o ambas a la vez. Ejemplo: plomería, puede desempeñar este oficio en una empresa Constructora (dependiente) o formar una microempresa a la que subcontratan trabajos. Esta forma de trabajo es hoy la opción de una gran cantidad de personas, debido a la falta de empleo remunerado o dependiente, muchas mujeres eligen un oficio que les permite organizar su pequeña empresa o autoemplearse.

Cada una de estas formas de trabajo tienen ventajas y limitaciones, veamos cuales.



En  
Bolivia  
el 55%  
de las mujeres  
ocupadas trabajan  
por cuenta propia

## TRABAJO DEPENDIENTE

Es aquel trabajo en el que dependemos de un/a jefe/a, de una persona que nos emplea y nos paga un salario por cumplir determinadas tareas.

### VENTAJAS

- \* Cada mes recibes un salario fijo, esto te permite saber con qué cantidad de dinero cuentas al mes.
- \* Si estás en planilla tienes derecho a beneficios sociales (aguinaldo, seguro médico, licencia por maternidad, subsidio pre natal y post natal, jubilación, etc.).
- \* Tienes un horario fijo. Puedes organizar tu día sabiendo exactamente con qué tiempo cuentas.
- \* Tienes un contrato que te protege, en él están tus obligaciones y derechos como trabajadora.
- \* Teniendo un sueldo fijo puedes acceder a Préstamos de las mutuales o bancos por ciertos montos que dependen de la cantidad que ganas.



### DESVENTAJAS

- \* No puedes organizar tu tiempo como quieres, debes acomodarlo a un horario poco flexible (no se puede cambiar).
- \* Debes aprender a trabajar bajo la dirección de otra u otras personas.
- \* Muchas veces lo que te pagan no corresponde a las obligaciones y tiempo que dedicas al trabajo.

# TRABAJO INDEPENDIENTE



Es aquel trabajo realizado por ti misma o por un grupo organizado de personas mediante el cual generan sus propios ingresos económicos.

## VENTAJAS

- \* No tienes un jefe o empleador, tú decides cómo debe realizarse el trabajo.
- \* Tú decides el horario de trabajo. Puedes distribuir el tiempo según tus necesidades.
- \* Si tu empresa crece, pueden trabajar otros miembros de la familia.

## DESVENTAJAS


- \* Debes tener un capital para empezar, esto supone un riesgo.
- \* No tendrás un salario fijo, los ingresos varían.
- \* Es probable que trabajes más horas al día, ya que el éxito depende de ti.
- \* Si tu negocio crece, tendrás responsabilidades con otras personas que dependerán de ti económicamente.

## Conclusiones

Después de revisar las conclusiones de los anteriores ejercicios y especialmente, las ventajas y dificultades para el desempeño del trabajo, puedes decir que:

Preferiría un trabajo dependiente por:

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



Escoge una opción.

Preferiría un trabajo independiente por:

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



Anota esta decisión en tu hoja de conclusiones en la página 30.

## ¿EN QUÉ OFICIO, OCUPACIÓN O PROFESIÓN ME GUSTARÍA TRABAJAR?

Nuestras experiencias y habilidades, así como los deseos o aspiraciones que tenemos son la base para buscar la profesión u ocupación en la que podemos trabajar. Sin embargo a veces no contamos con la información necesaria para elegir lo que más nos conviene, por eso es importante que conozcas las diferentes ocupaciones que existen en el mercado de trabajo y cuales son las posibilidades existentes de formación y capacitación.

Tradicionalmente las mujeres hemos trabajado en ocupaciones que son aprendidas en las tareas y responsabilidades del hogar. Son ocupaciones donde ponemos a disposición de la sociedad nuestra capacidad para educar, administrar, cuidar, etc. La mayoría de las mujeres trabajan como profesoras, secretarias, modistas, enfermeras, peluqueras, administradoras, etc.



Ahora la mujer está empezando a trabajar en oficios que antes estaban reservados para hombres. En el mercado de trabajo, la mayoría de las ocupaciones consideradas femeninas o de "mujeres", tienen un menor valor y se pagan menos que otros oficios. Las profesiones consideradas técnicas son mejor pagadas, por lo que es importante que antes de tomar una decisión conozcas todas las posibilidades que tienes.

# LA OFERTA DE TRABAJO

## ¿en qué nos capacitamos?

Las ocupaciones y actividades existentes en el mercado de trabajo cambian, evolucionan, unas se desarrollan y otras incluso desaparecen, así también aparecen nuevas ocupaciones que responden a las necesidades del mercado de trabajo, del avance tecnológico y del desarrollo.

Así como los oficios cambian, también lo hacen las tareas que realizamos, hombres y mujeres. En cada país, incluso en cada región, en el campo y en la ciudad, hombres y mujeres cumplimos tareas diferentes. La cultura de cada pueblo y las normas sociales son las que determinan qué tipos de oficios se consideran femeninos o masculinos. Por eso hablamos de ocupaciones tradicionalmente femeninas y ocupaciones nuevas o no tradicionales.



### Ocupaciones tradicionalmente femeninas:

Son aquellas que se desarrollan como la prolongación de las responsabilidades y labores domésticas.

### Ocupaciones no tradicionales o nuevas para las mujeres:

Son oficios que antes sólo eran desempeñados por hombres. Generalmente son ocupaciones que requieren una mayor calificación y tienen una mayor exigencia técnica.

### Ejemplos:

#### Ocupaciones tradicionalmente femeninas

##### \* TÉCNICAS

Auxiliar de enfermería, auxiliar de laboratorio, visitadora médica, auxiliar para cuidado de ancianos.

##### \* ADMINISTRACIÓN

Secretariado, archivo de documentos, mensajerías.

##### \* COMERCIAL

Contabilidad (llevar cuentas), vendedora de mostrador y ambulante, cajera.

##### \* RELACIONES PÚBLICAS

Atención de público, telefonistas, recepcionistas, relacionadora pública.

##### \* ALIMENTACIÓN

Repostería, manipulación de alimentos, producción y venta de comidas caseras.

##### \* CONFECCIÓN Y ARTESANÍAS

Costura, bordado, tejido, manualidades, artesanía, peletería,

#### Ocupaciones nuevas para las mujeres

##### \* TÉCNICAS

Albañilería, asfaltado de calles, empedrado, carpintería, soldadura, reparación de zapatos, reparación de artefactos electrodomésticos, plomería, instalación de azulejos y cerámicas.

##### \* ADMINISTRACIÓN

Administración de microempresa, encargada de personal, encargada de bodega, programación y manejo de computación, reparación y mantenimiento de computadoras.

##### \* COMERCIAL

Técnica de ventas, promoción de productos y servicios.

##### \* INDUSTRIAL

Joyería, orfebrería, operar máquinas y equipos (mecánica industrial), electrónica.

##### \* HOTELERÍA Y TURISMO

Técnica en hotelería, guía de turismo.



Si analizamos el cuadro de la página anterior podemos ver que existen algunos empleos que son calificados, esto quiere decir que necesitan de capacitación, de una formación técnica, por ejemplo: contaduría, carpintería, electricista, etc., y otros como ayudante de cocina, vendedora ambulante, encargada de limpieza, etc., que se aprenden en la práctica, sin necesidad de pasar por un curso de formación o capacitación.

Ahora bien, estos oficios no calificados pueden convertirse en ocupaciones calificadas, si nos capacitamos y mejoramos nuestros conocimientos.

Por ejemplo si sabemos cocinar, podemos pasar por cursos de especialización en hotelería para obtener el grado de "chef". Hoy en día para poder competir en el mercado de trabajo y lograr un salario adecuado a las necesidades es importante capacitarse.

Las ocupaciones que necesitan estudio y un esfuerzo mayor son, generalmente, mejor pagadas en el mercado laboral.

## LA OFERTA DE INFOCAL



Esta institución trabaja bajo el principio de la igualdad de oportunidades. Esto quiere decir que no importa si eres hombre o mujer, la institución te ofrece oportunidades para formarse en todas las especialidades.

Si te interesas por áreas técnicas como la metal mecánica o la electrónica, puedes pasar por un curso de nivelación para repasar materias básicas que te ayudarán a recordar o a aprender operaciones necesarias para ingresar a estas especialidades, donde hace poco no habían mujeres.

El mercado de trabajo cambia constantemente, algunas ocupaciones que eran muy requeridas hace unos años, hoy ya no lo son tanto, hay ocupaciones nuevas que pueden ofrecerte mayores posibilidades de empleo. Por eso es importante saber cuáles de éstas tienen más demanda laboral.

Este tipo de información te la pueden dar en la institución de formación o en sus respectivas oficinas de orientación ocupacional. Revisa la oferta de profesiones que te ofrece INFOCAL.

# MI ELECCIÓN

Elige entre todas las profesiones y ocupaciones que se te ofrecen

¿Alguna de ellas responde a tus expectativas?

Elige tres ocupaciones de las que conoces o están en la lista y ordénalas por orden de importancia. La primera es la que más te gusta.

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Antes de tomar una decisión final es bueno evaluar las opciones que tienes, por ello responde al siguiente ejercicio.

Copia tus conclusiones en la página 30.

¿Conoces las tareas que se realizan en esta ocupación?

\_\_\_\_\_

## SEGÚN TU ANÁLISIS DE HABILIDADES

¿Crees que tienes aquellas que se necesitan para cumplir con estas tareas?

\_\_\_\_\_

¿Cuáles son?

\_\_\_\_\_

¿Sabes en qué tipo de empresa o lugar tendrás que trabajar? Anota lo que sabes.

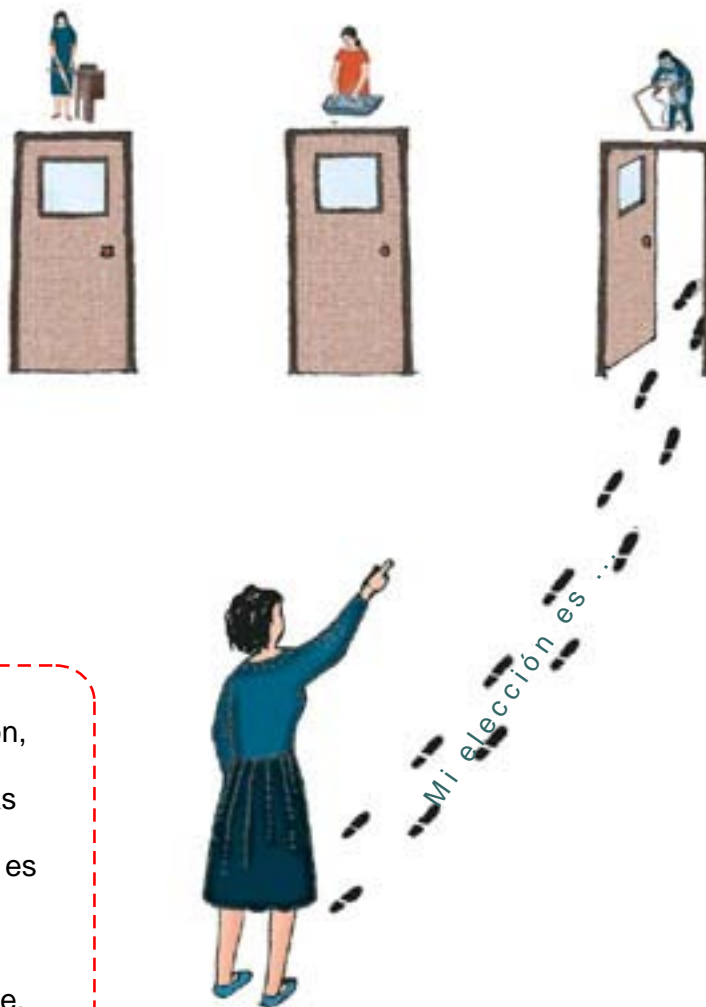
\_\_\_\_\_

¿Qué otras capacidades necesitas para desempeñar esta ocupación?

\_\_\_\_\_

## ¿CUAL DE ESTAS OPCIONES SE ADECUA MÁS A TUS POSIBILIDADES REALES?

(características personales, de educación, de formación, experiencia laboral, etc.)



Al elegir una ocupación,  
una deja de lado otras  
opciones, lo importante es  
estar segura de lo  
que una quiere y puede.

Si esto coincide, las  
posibilidades de lograr un  
empleo son mayores.

Anota tus conclusiones en la página 30

¿Ya has elegido el tipo de trabajo que quieres realizar?

Ahora debes preguntarte  
¿qué necesitas para conseguirlo?

Quiero desempeñar un trabajo de:

---

---

---

---

---

Para conseguirlo debo:

(capacitarme, organizar mis documentos, buscar mayor información sobre este tipo de trabajo, etc.)

---

---

---

---

---

---

---

---

Anota tus conclusiones en la página 30.

# Resumen y conclusiones

## CUADERNOS 1 y 2

### PRIMERA:

Mis principales habilidades

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Mis principales debilidades

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### SEGUNDA:

Las principales razones por las que quiero trabajar son:

---

---

---

---

---

**TERCERA:**

La principales razones por las que quiero trabajar son:

---

---

---

---

---

**CUARTA:**

Los principales beneficios que obtendré al trabajar:

---

---

---

---

---

Principales obligaciones que tendré al trabajar:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**QUINTA:**

**VENTAJAS**

Mis principales ventajas son:

---

---

---

---

---

**DIFICULTADES**

Tengo dificultades para:

---

---

---

---

---

**SEXTA:**

Prefiero un trabajo:

---

---

---

---

---



**SÉPTIMA:**

Las tres ocupaciones que más me gustan son:

---

---

---

---

---

---

---

---

**OCTAVA:**

Quiero desempeñar un trabajo de/o y/o quiero ser:

---

---

---

---

---

---

---

---



