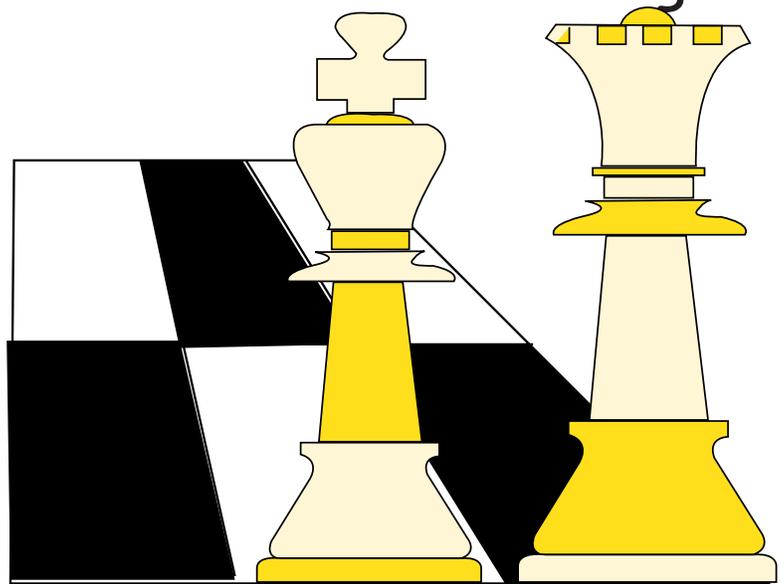


# MÓDULO III

## “Orientación Laboral - Ocupacional”

Duración estimada: 15 horas

### Defino estrategias



¿Cómo lo voy a hacer ?

En los siguientes cuadros se presenta un resumen de los contenidos, actividades y competencias a estimular en este módulo.

**Talleres Integrados de Orientación-Ocupacional.**  
**Módulo N° 3.**  
**"Orientación Laboral-Ocupacional"**

Objetivos	Contenidos	Actividades	Cualidades y Competencias	Sesión
<p>1. Revisar avances en la concreción del Proyecto Ocupacional, de las personas participantes.</p>	<p>-Importancia del Trabajo en la vida de las personas.</p> <p>-Proyecto Ocupacional. (Recuento de lo que los (as) participantes han desarrollado sobre sus respectivos Proyectos Ocupacionales)</p> <p>-Metas alcanzadas, en términos de formación y empleo.</p> <p>-Empleabilidad.</p>	<p>-Técnica que relacione: autopercepción e introducción al taller. Ejercicio: "Cuando era niño (a), ¿En qué quería trabajar? ¿Ahora que soy un adulto (a), han cambiado mis intereses a nivel laboral?" (30 min).</p> <p>- Charla dialogada (mediante una presentación en multimedia o láminas de transparencia), tema: "Importancia del Trabajo en la vida de las personas y de la ejecución de un Proyecto Ocupacional". (20 min).</p> <p>-En forma individual las personas participantes revisan los avances que han tenido en lo que respecta a la concreción de su Proyecto Ocupacional (logros), y rediseñan y distribuyen las tareas que aún están pendientes. (Se facilita una guía a los (as) estudiantes, para la realización de este trabajo). 25 min. (Anexo #1, pág.167)</p> <p>-Receso. (15 min).</p> <p>-Actividad Lúdica: (15 min).</p>	<p>Cualidades Personales y Competencias. (Propuesta de V. Guzmán y M. Irigoín, basado en el Informe SCANS modificado).</p> <p>1. Cualidades Personales.</p> <p>-Autonomía y autorregulación.</p> <p>-Responsabilidad e Integridad.</p> <p>2. Competencias.</p> <p>-Abordaje sistémico de la realidad.</p> <p>-Capacidad de acción interpersonal.</p>	<p>Primera Sesión.</p> <p>De la pág. N° 139 a la pág. N° 144.</p>

Objetivos	Contenidos	Actividades	Cualidades y Competencias	Sesión
		<p>-Plenaria con respecto al punto anterior, y aportes de la Persona Facilitadora. (20 min).</p> <p>-Realización de la Técnica : "Historias de Vida y Trayectorias Laborales". Trabajo en sub-grupos.</p> <p>La persona facilitadora insta a los y las participantes a realizar un análisis de algunas historias de vida y trayectorias laborales de hombres y mujeres.</p> <p>Posteriormente cada participante lo relacionará con su propia historia de vida y trayectoria ocupacional. (Módulo de Formación para la Empleabilidad. Págs: 69-81 ). 25 min. (Anexo #2, pág.168).</p> <p>-Plenaria del trabajo realizado en los subgrupos . (10 min).</p> <p>-Cierre de la sesión y evaluación. (15 min).</p>	<p>3. <u>Indicadores de Evaluación del Programa FORMUJER, formulados en Costa Rica.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Capacidad de Proyección.</li> <li>-Capacidad de Intervención.</li> <li>-Capacidad para las Relaciones Humanas.</li> <li>-Capacidad de Implicación.</li> <li>-Capacidad de Gestión.</li> </ul>	<p>Primera Sesión.</p> <p>De la pág. N° 139 a la pág. N° 144.</p>

Objetivos	Contenidos	Actividades	Cualidades y Competencias	Sesión
2. Revisar y valorar, competencias personales y laborales en los (as) participantes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Competencias personales.(Habilidades, conocimientos).</li> <li>-Competencias requeridas, por el sector empresarial.</li> <li>-Experiencias Laborales.</li> <li>-Recursos, posibilidades.</li> </ul>	<p>Ejercicio Lúdico: "Cualidades Personales", como introducción a la temática de Competencias Personales y Laborales. (15 min).</p> <p>-Realización en forma individual del ejercicio de autoevaluación: "Revisando mis competencias Personales, Laborales y Habilidades para la Organización Personal, con el propósito de implementar el Proyecto Ocupacional. (Se utilizará para la realización de esta actividad algunos de los materiales contemplados en el Cuaderno N° 2, del Programa de Orientación Ocupacional, INFOCAL, Págs 4-15. (20 min). (Anexo #3, pág. 169).</p> <p>-Charla dialogada por parte de la persona facilitadora, con respecto al tema de "Competencias Personales y Laborales ". (Con la ayuda de tarjetas alusivas al tema). 25 min.</p> <p>-Plenaria y aportes de la persona facilitadora. (20 min).</p> <p>-Receso (15 min).</p> <p>-Realización del ejercicio: "Las cualidades que me interesa desarrollar" (Anexo #4, pág.171). Trabajo en grupos pequeños:con la ayuda de una guía de trabajo. (Módulo de Formación para la Empleabilidad, Págs: 64-68. (25 min).</p> <p>-Plenaria y aportes de la Persona Facilitadora, con respecto al trabajo de los subgrupos. (15 min).</p> <p>-Cierre de la sesión y evaluación. (15 min).</p>	<p>1. <u>Cualidades Personales.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Autoestima.</li> <li>-Autonomía y autorregulación.</li> <li>-Responsabilidad e Integridad.</li> </ul> <p>2. <u>Competencias.</u></p> <p>Capacidad de acción interpersonal.</p> <p>3. <u>Indicadores de Evaluación del Programa FORMUJER, formulados en Costa Rica.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Manejo de sí misma (o): Autoestima.</li> <li>-Capacidad de Proyección.</li> <li>-Capacidad para las relaciones humanas.</li> </ul>	<p>Segunda Sesión.</p> <p>De la pág. N° 145 a la pág. N° 148.</p>

Objetivos	Contenidos	Actividades	Cualidades y Competencias	Sesión
<p>3. Analizar requerimientos y posibilidades de empleo, en el mercado de trabajo.</p>	<p>-Tendencias que se perfilan en las diferentes ocupaciones. (habilidades, conocimientos, destrezas requeridas).</p> <p>-Mercado formal e informal.</p> <p>-Nuevas formas de organización del trabajo.</p> <p>-Trabajo Dependiente</p> <p>-Autoempleo.</p> <p>-Marcas de género, (Campos: Formativo, Laboral y Familiar), y su impacto en el desarrollo del Proyecto Ocupacional.</p>	<p>-Actividad Lúdica: "Juego de la Competitividad entre grupos de personas microempresarias". Trabajo en subgrupos. (Se facilitará como complemento de esta técnica material del Cuaderno N° 2, Programa de Orientación Ocupacional, INFOCAL, Págs:16-18). (60 min).</p> <p>Plenaria: aportes de la persona facilitadora. (15 min).</p> <p>-Charla dialogada (mediante una presentación en multimedia o láminas de transparencia): "Requerimientos y posibilidades de Empleo en el Mercado de Trabajo". (45 min).</p> <p>-Receso. (15 min).</p> <p>- Plenaria del punto anterior y aportes de la Persona Facilitadora. (25 min).</p> <p>-Cierre de la sesión y evaluación. (15 min). (Se retomarán conceptos importantes, utilizando para tal fin el Cuaderno 4, del Programa de Orientación Ocupacional, INFOCAL). 15 min.</p>	<p><u>1. Cualidades Personales.</u>                      -Autonomía y autorregulación.                      -Responsabilidad e Integridad.</p> <p><u>2. Competencias.</u>                      -Abordaje sistémico de la realidad.                      -Capacidad de acción interpersonal.                      -Capacidad vinculada a manejar elementos.</p> <p><u>3. Indicadores de Evaluación</u>                      -Capacidad de Proyección.                      -Capacidad de Intervención.                      -Capacidad para las relaciones humanas.                      -Capacidad de Gestión.</p>	<p>Tercera Sesión.</p> <p>De la pág. N° 149 a la pág. N° 152.</p>

Objetivos	Contenidos	Actividades	Cualidades y Competencias	Sesión
<p>4. Facilitar a las personas participantes algunas herramientas, que apoyan la búsqueda de empleo, en el campo ocupacional específico.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Entrevistas.</li> <li>-Currículum.</li> <li>-Cartas de presentación.</li> <li>-Análisis de avisos de empleo.</li> <li>-Ámbitos públicos y/o privados, proveedores de información sobre trabajo.</li> <li>-Contratos de Trabajo.</li> <li>-Fuentes de información.</li> <li>-Promoción de Productos y Servicios.</li> </ul>	<p>-Aplicación de un Cuestionario para la Búsqueda de Empleo". (15 min). (Anexo #5, pág.172).</p> <p>-Plenaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Interpretación del Cuestionario para la Búsqueda de Empleo.</li> <li>-Pregunta generadora: ¿Existe igualdad de oportunidades en lo que respecta a la inserción laboral en Hombres y Mujeres? (15 min).</li> <li>-Charla dialogada (Presentación en láminas de transparencia), acerca de las siguientes temáticas: <ul style="list-style-type: none"> <li>a- ¿Cómo hacer un Currículum? (individual, de la empresa).</li> <li>b. "Una entrevista de trabajo".</li> <li>c. ¿Cómo realizar una carta de presentación?</li> <li>d. Avisos de empleo.</li> <li>e. Contrato de trabajo. (20 min)</li> </ul> </li> </ul> <p>(Cuaderno N° 3, Programa de Orientación Ocupacional, INFOCAL, Págs: 7-23).</p> <p>-Trabajo individual: Elaboración de un currículum vitae. (Se brinda a los y las participantes información de algún anuncio, en el cual se solicita los servicios de determinado (a) trabajador (a). (20 min). (Anexo #6, pág.173).</p> <p>-Plenaria y aportes de la persona facilitadora con respecto al punto anterior. (15 min).</p> <p style="padding-left: 40px;">Receso. (15 min).</p> <p>-En sub-grupos los y las participantes realizan una dramatización, en la cual presentan diferentes tipos de entrevistas de trabajo.</p> <p>Dramatización de las siguientes posturas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Productor-Comprador.</li> <li>-Postulante a un empleo versus seleccionador(a) de personal (45 min).</li> </ul> <p>-Plenaria y aportes de la persona facilitadora. (15 min)</p> <p>-Cierre de la sesión y evaluación. (10 min.)</p>	<p>1. <u>Cualidades Personales.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Autonomía y Autorregulación.</li> <li>-Responsabilidad e Integridad.</li> </ul> <p>2. <u>Competencias.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Abordaje sistémico de la realidad.</li> <li>-Capacidad de acción interpersonal.</li> <li>-Capacidad vinculada a manejar elementos.</li> </ul> <p>3. <u>Indicadores de Evaluación del Programa FORMUJER, formulados en Costa Rica.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Capacidad de Proyección.</li> <li>-Capacidad de Intervención.</li> <li>-Capacidad para las Relaciones Humanas.</li> <li>-Capacidad de Gestión.</li> </ul>	<p>Cuarta Sesión.</p> <p>De la pág. N° 153 a la pág. N° 160.</p>

Objetivos	Contenidos	Actividades	Cualidades y Competencias	Sesión
<p>5. Considerar posibilidades y necesidades, de las personas participantes en lo que respecta a continuar capacitándose en el INA, u otras Instituciones de Formación, como aspecto fundamental en la concreción del Proyecto Ocupacional.</p>	<p>-Itinerario para la búsqueda de empleo. -Oferta Formativa del INA.</p>	<p>-Elaboración de un itinerario Personal para la búsqueda o mejora de las condiciones de empleabilidad. (25 min). (Anexo #7, pág.175). En Plenaria: -De forma voluntaria algunas de las personas participantes, compartan el trabajo realizado en el punto anterior. (15 min). -Actividad de repaso acerca de la Oferta Formativa del INA. (25 min). -Receso (15 min). -Actividad Lúdica, la cual retome el concepto de "Aprendizaje Permanente". (10 min). -Charla dialogada por parte de la Persona Facilitadora acerca de la "Importancia de continuar el Proceso de Capacitación, para mejorar la Empleabilidad".(15 min). -Cierre del Taller: (Síntesis de cada sesión). (15 min) -Evaluación. (20 min).</p>	<p>1. <u>Cualidades Personales.</u> -Autonomía y Autorregulación. -Responsabilidad e Integridad.  2. <u>Competencias.</u> -Abordaje sistémico de la realidad. -Capacidad vinculada a manejar elementos.  3. <u>Indicadores de Evaluación del Programa FORMUJER, formulados en Costa Rica.</u>  -Capacidad de Proyección. -Capacidad de Implicación. -Capacidad de Gestión.</p>	<p>Quinta Sesión  De la pág. Nº 161 a la pág. Nº 164.</p>

# MÓDULO III

## “Orientación Laboral-Ocupacional”

**Este módulo se sugiere aplicarlo cuando se aproxima la etapa final del período de capacitación de los (as) estudiantes. Tiene como propósito fundamental brindar un apoyo en la búsqueda de empleo o en la consecución de un trabajo, teniendo presente, que cuando la población estudiantil finaliza su período de capacitación, la idea es que se incorpore al desarrollo productivo del país, lo más pronto posible.**

En este taller, también se revisan los avances en la concreción del Proyecto Personal de Formación y Empleo, es decir metas alcanzadas durante el tiempo que han recibido capacitación en el INA.

### 3° Etapa del Proyecto: Definición de Actividades, es decir ¿Cómo lo voy a hacer?

Una vez que las personas han definido sus metas y estrategias de viabilización, empiezan a construir un plan de actividades para el desarrollo del Proyecto Personal de Formación y Empleo.

En esta etapa al igual que las anteriores se estimulan y trabajan una serie de competencias como por ejemplo: la planificación, el diseño de actividades a realizar en la consecución de estas metas y el empezar a gestionar recursos y actividades para la ejecución de este plan.

De acuerdo a estas ideas los principales ejes temáticos de este Módulo son los siguientes:

- Orientación Laboral –Ocupacional
- Apoyo en la Búsqueda de Empleo
- Preparación para la Inserción al Mercado Laboral
- Proyecto Personal de Formación y Empleo
- Metas Alcanzadas: Formación y Empleo
- Competencias Requeridas por el Sector Empresarial
- Experiencias Laborales
- Mercado de Trabajo
- Trabajo Dependiente
- Autoempleo
- Herramientas que Apoyan la Búsqueda de Empleo
- Plan de Actividades para el Desarrollo del Proyecto Personal de Formación y Empleo

Uno de los objetivos fundamentales de este tercer módulo es que, al finalizar el mismo las personas elaboren un “Itinerario Personal” para la búsqueda de empleo, o para mejorar sus condiciones laborales.

Para la realización de este Proyecto, los contenidos desarrollados en cada una de las sesiones se articulan para el logro de competencias de empleabilidad.

# SESIÓN 1



## I. Objetivo de la Sesión:

“Revisar avances en la concreción del Proyecto, de las personas participantes”.

## II. Contenidos:

- 2.1** Importancia del Trabajo en la vida de las personas
- 2.2** Proyecto Personal de Formación y Empleo (Recuento de lo que los (as) participantes han desarrollado sobre sus respectivos Proyectos Ocupacionales
- 2.3** Metas alcanzadas, en términos de Formación y Trabajo
- 2.4** Empleabilidad
- 2.5** Experiencias Laborales

## III. Actividades sugeridas para el desarrollo de esta Sesión.

**Contenido 2.1.** Importancia del Trabajo en la vida de las Personas.

**Contenido 2.2.** Proyecto Personal de Formación y Empleo (Recuento de lo que los (as) participantes han desarrollado sobre sus respectivos Proyectos Ocupacionales).

Las actividades que ha continuación se sugieren tienen como finalidad operacionalizar y analizar estos contenidos.

## **A. Ejercicio Lúdico: “Cuando era niño (a)”**

Con la realización de esta actividad la persona facilitadora realiza una lectura del grupo en lo que respecta a intereses ocupacionales, estereotipos de género en las mismas, producto de los procesos de socialización. Se puede señalar en este sentido su carácter de diagnóstico, lo cual posibilita realizar devoluciones y aportes importantes en cuanto al análisis de como la mayoría de las mujeres eligen ocupaciones de menor retribución económica, estabilidad y reconocimiento social, siguiendo patrones de socialización.

Es importante que la persona facilitadora tenga presente que desde la niñez, a las mujeres y a los hombres se les ha estimulado ciertos intereses, de ahí que sea fundamental estimular a las mujeres más hacia el trabajo productivo y analizar las diferencias que se presentan en los intereses de las mujeres y los hombres.

### **A.1 Procedimiento:**

- a.** Se invita a las personas participantes a presentarse, y al mismo tiempo a contestar la pregunta: Cuándo era niño (a): ¿En qué quería trabajar?, ¿Ahora que soy un adulto (a), han cambiado mis intereses a nivel laboral?
- b.** Una vez que los (las) estudiantes han participado en el ejercicio, la persona facilitadora, realiza una síntesis de aquellos puntos en que hubo mayor coincidencia.

Además, enfatiza la importancia del trabajo en la vida de todos (as). Es valioso retomar la idea que desde niños (as), ya se estaba trabajando en la concepción de un Proyecto a nivel Laboral, aunque no lo definiéramos con estos términos, ni se hubiese realizado con pasos, por etapas, con tiempos definidos. Es decir todos (as) de una u otra forma hemos tenido presente esta conceptualización, aunque al principio de una manera empírica.

- c.** Durante el desarrollo de esta técnica, se pueden rescatar puntos muy valiosos de acuerdo con la dinámica que se genere en cada grupo. Entre estos aspectos por ejemplo están: ¿Si han cambiado los intereses a nivel vocacional y ocupacional en la mayoría de las personas que forman el grupo?, o por el contrario si estos intereses se han mantenido sólo en algunos casos particulares?

### **A.2 Tiempo aproximado:**

30 minutos.

### **A.3 Materiales.**

Para el desarrollo de esta actividad, no se sugiere algún material en específico.

## **B. Encuadre teórico: “Importancia del Trabajo en la Vida de las Personas y de la Ejecución de un Proyecto Personal de Formación y Empleo”.**

Mediante la realización de una pequeña charla participativa, la persona facilitadora retomará el tema de la “Importancia del Trabajo en la Vida de las Personas, así como de la ejecución de un Proyecto a nivel Laboral”.

### **IDEAS A TOMAR EN CUENTA POR PARTE DE LA PERSONA FACILITADORA**

Es importante que el (la) facilitador (a) retome aspectos como los siguientes:

- *Definición Conceptual de Trabajo: Es difícil establecer un concepto único de este término*
- *En la nueva era de la información y el conocimiento este concepto ha ido cambiando: Se concibe como “Un aporte importante en el logro de los objetivos de una empresa”, “Actividad importante en la vida de las personas.” “Forma de realización personal”*
- *En la actualidad se da un reconocimiento y valoración de las capacidades demostradas en los trabajos.*
- *Reconocimiento de saberes y experiencias personales y profesionales*
- *Importancia en los procesos de formación y capacitación*
- *Importante como factor de inclusión social y de sustento*
- *Desarrollo de condiciones para el mejoramiento de la calidad del trabajo*
- *Trabajo reproductivo, productivo*
- *La importancia de planificar el Trabajo en Términos de un Proyecto Personal de Formación y Empleo.*
- *La incorporación de las Mujeres al Mercado de Trabajo*
- *Marcas de género en el ambiente laboral*
- *Empleabilidad*
- *Competencias Transversales*

### **B.1 Procedimiento:**

- a.** Se realiza una charla, (de acuerdo a la temática señalada), en la cual la participación de los (as) estudiantes es importante, conforme se avanza en la misma (señalando algunos ejemplos, externando sus opiniones al respecto, dudas).
- b.** Se invita al grupo a la participación en una plenaria, en la cual se retoma el concepto de construcción de un Proyecto Personal de Formación y Empleo, Competencias Transversales y Empleabilidad. En este punto es valioso sugerir a las personas participantes el señalar algunas de sus competencias a nivel personal y laboral. Esto dará una idea a la persona facilitadora de la comprensión de la temática que se está trabajando.
- c.** Se realiza una síntesis y un cierre de este punto, en el cual se debe de tener cuidado de que los conceptos analizados, realmente hayan quedado claros para el grupo. (Muchos de los términos pueden para algunas personas ser un poco abstractos, debido a que muy pocas veces se realiza este tipo de análisis a nivel personal).

## **B.2 Tiempo aproximado:**

25 minutos.

## **B.3 Materiales:**

Rescatar aquellos materiales que la persona facilitadora considere que le pueden servir de apoyo en esta temática, como por ejemplo un repaso de las etapas del Proyecto, su importancia, información sobre el contexto laboral y productivo.

## **Contenido 2.3.** Metas alcanzadas en términos de Formación y Trabajo.

Para el desarrollo de este contenido se sugieren las siguientes actividades

### **2.3.1 Trabajo individual: “Avances en la Ejecución de mi Proyecto Personal de Formación y Empleo”**

Con el desarrollo de esta actividad los (as) estudiantes realizan un recuento de lo que han alcanzado en sus respectivos Proyectos Ocupacionales. Además, reflexionar sobre asuntos pendientes para la realización de este proyecto, estrategias de viabilización así como un tiempo aproximado para ejecutar estas tareas pendientes.

#### **2.3.1.1 Procedimiento:**

- a.** Se brinda un tiempo aproximado para que cada participante realice una reflexión acerca de lo que ha logrado con respecto a su Proyecto Ocupacional, ¿Qué tiene aún pendiente y cómo piensa resolver estas situaciones inconclusas?
- b.** Se entrega una guía didáctica en la cual anotan los resultados del punto anterior. Mediante una plenaria se comparte el trabajo realizado, y la persona facilitadora realiza una retroalimentación con respecto a las competencias transversales requeridas para la implementación del proyecto.

#### **2.3.1.2 Tiempo aproximado:**

30 minutos.

#### **2.3.1.3 Materiales:**

Guía didáctica: “Avances en la Ejecución de mi Proyecto Ocupacional. (Anexo #1, pág. 167).

Se sugiere en este momento de la capacitación un receso de aproximadamente 15 minutos.

### **2.3.2 Actividad Lúdica: “Presentación de un caso, en el cual la persona ha logrado concretar un Proyecto a nivel Ocupacional”.**

La siguiente técnica se propone con la idea de generar actividad en el grupo, y producir energía positiva para el tratamiento del tema. Además, posibilita la identificación y el análisis de competencias de algunas personas, las cuales les ha permitido incorporarse de manera positiva al mercado laboral.

### 2.3.2.1 Procedimiento:

- a. Durante el receso el facilitador (a) colocará debajo de cada asiento (con cinta adhesiva), de las personas participantes un confite o chocolate. En tres de estos confites o chocolates además se colocará un papel, el cual tendrá escrito lo siguiente: “Comente algún ejemplo que usted conozca de una persona que logró concretar un Proyecto a nivel Ocupacional”, que fortalezas, competencias tenía esa persona, cómo lo logró realizar?
- b. Cuando los (as) estudiantes ingresan al lugar donde se está llevando a cabo la capacitación, se les dice que hay una sorpresa debajo de cada asiento.
- c. Se solicita a las personas que se encontraron el papel con la pregunta, contestarla, si no conocen ningún caso como el que se les pide, otro (a) compañero (a) los puede ayudar.

### 2.3.2.2 Tiempo aproximado:

20 minutos.

### 2.3.2.3 Materiales.

Chocolates, confites.

Cinta adhesiva.

**Contenido 2.4.** Empleabilidad.

**Contenido 2.5.** Experiencias Laborales.

Las siguiente actividad tiene como objetivo trabajar las temáticas de empleabilidad, (La cual se retoma de manera transversal en los tres módulos de Orientación Vocacional Ocupacional) y experiencias laborales.

### A. Técnica: “Historias de Vida y Trayectorias Laborales”

La realización de esta técnica permite que las personas participantes, realicen un análisis de su vida: identificando hechos significativos (positivos o negativos), en relación con el aspecto laboral.

El análisis de las Historias de Vida y Trayectorias Laborales, se combinan hechos de la vida personal en el ámbito laboral. Por ejemplo: “Para las mujeres un hecho importante en sus vidas, el cual influye en el aspecto laboral, es el nacimiento de los hijos (as)”. (Técnica adaptada del Módulo de Formación para la Empleabilidad, páginas: 69-81).

Además, permite que los (as) estudiantes anticipen, organicen y planifiquen su vida laboral futura.

### A.1 Procedimiento:

- a. La persona facilitadora explica al grupo la relevancia de analizar sus historias de vida y experiencias laborales, para identificar eventos importantes y cómo estos han influido en el aspecto ocupacional. Por ejemplo, para las mujeres un aspecto en sus vidas, que podría influir en sus trayectorias laborales, es el nacimiento de los hijos (as), la creación de nuevas fuentes

de trabajo en su lugar de residencia, o el trasladarse a otras ciudades que ofrezcan mayores oportunidades laborales (Guzmán , V; Irigoín , M. E. Módulo de Formación para la Empleabilidad).

- b.** Se forman subgrupos de trabajo para el análisis de algunas historias de vida y trayectorias laborales de hombres y mujeres.
- c.** Cada participante realizará su propia historia de vida y trayectoria laboral, utilizando para ello una guía: "Mi Historia de Vida". (Anexo # 2, pág. 168).
- d.** Posteriormente se realiza una plenaria en la cual, quién facilita la sesión realiza algunas preguntas al grupo (a manera de cierre y evaluación de esta sesión), como por ejemplo:
  - ¿Existen diferencias entre las trayectorias laborales de hombres y mujeres?
  - ¿Los acontecimientos de la familia influyen de manera similar o diferente en hombres y mujeres?
  - ¿Qué oportunidades ven ustedes para sus trayectorias laborales cuando terminen esta acción formativa?
  - ¿Qué podrían hacer para mejorar sus trayectorias laborales?

De acuerdo a las respuestas del grupo, sería importante señalar el equilibrio que debe existir en lo que respecta a que las mujeres requieren dar mayor importancia a su identidad trabajadora y a su relación con el mundo laboral, mientras que los hombres requieren valorizar más a la familia y asumir responsabilidades familiares compartidas. (Módulo Formación para la Empleabilidad: pág: 79).

## **A.2 Tiempo aproximado:**

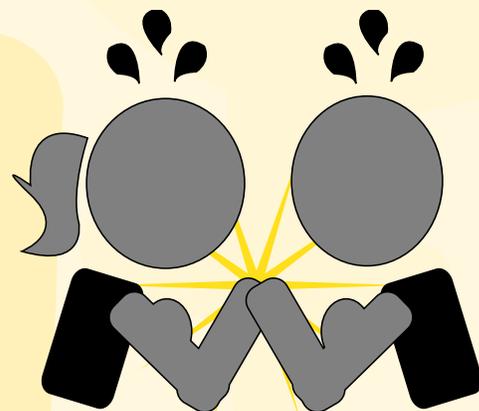
60 minutos.

## **A.3 Materiales:**

Tarjetas con ejemplos de algunos casos de Historias de Vida y Trayectorias Laborales de Hombres y Mujeres.

Guía didáctica: "Mi Historia de Vida ". (Anexo #2, pág. 168)

## SESIÓN 2



### I. Objetivo de la Sesión:

“Revisar y valorar competencias personales y laborales en los (as) participantes”.

### II. Contenidos:

**2.1** Competencias Personales (Habilidades conocimientos)

**2.2** Competencias Laborales

**2.3** Recursos, posibilidades

### III. Actividades sugeridas para el desarrollo de esta Sesión.

**Contenido 2.1.** Competencias Personales (Habilidades, conocimientos)

**Contenido 2.2.** Competencias Laborales

Las actividades que a continuación se detallan, tienen como finalidad trabajar estos contenidos propuestos para el desarrollo de esta segunda sesión.

#### A. Ejercicio Lúdico: “Cualidades Personales”.

Este ejercicio se sugiere como introducción y motivación a la temática a tratar en esta sesión de trabajo. Además, permite identificar por parte de la población participante competencias personales y laborales, lo cual contribuye en su autoconcepto y por ende en el fortalecimiento de su empleabilidad.

##### A.1 Procedimiento:

- a.** Se le indica al grupo que se realizará un ejercicio, cuyo propósito es identificar y reconocer las competencias y cualidades personales de los (as) compañeros (as).
- b.** Cada participante se colocará en su espalda una hoja blanca, con la idea de que los (as) compañeros (as), le escriban cualidades y competencias que consideran que poseen.
- c.** Posteriormente se les pide a los (as) participantes que caminen alrededor del aula o lugar en el cual se está realizando el taller. Mientras realizan esta acción pueden ir escribiendo en la hoja que tienen en sus espaldas las cualidades y competencias.

- d. Una vez que a todas las personas participantes les han escrito lo solicitado, regresan de nuevo a sus asientos y realizan una lectura de lo que les escribieron.
- e. Posteriormente mediante una plenaria se invita al grupo a compartir lo siguiente:
  - ¿Cómo se sintieron al realizar esta actividad?
  - ¿Hubo alguna cualidad o competencia que les anotaron, la cual no sabían que tenían?

### **A.2 Tiempo aproximado:**

25 minutos.

### **A.3 Materiales:**

Hojas blancas.  
Marcadores.  
Cinta adhesiva.

## **B. Trabajo individual: “Revisando mis Competencias Personales, Laborales y Habilidades para la Organización Personal”.**

Esta actividad permite revisar y analizar (Tomando como punto de partida el ejercicio realizado anteriormente), ¿Cuáles son mis Competencias: Personales, Laborales y Habilidades para la Organización Personal?. Además, ayuda a que las personas analicen los recursos con los que cuentan, para insertarse en el mercado laboral.

### **B.1. Procedimiento:**

- a. Se indica al grupo que se realizará un ejercicio de autoevaluación, en el cual es importante analizar aspectos como los siguientes:
  - *¿Qué experiencia y conocimientos tengo? “Todas las personas tienen una serie de experiencias que los van formando y enriqueciendo. Todo lo que se vive es parte de un aprendizaje que se va acumulando con el tiempo*
  - *Aspecto académico: Tener presente todo lo que se ha estudiado, y ordenarlo en una lista.*
  - *Alguna experiencia de trabajo: remunerado o no remunerado.*
  - *Conocimientos y habilidades que tengo, y que me pueden ayudar a conseguir trabajo.*
  - *¿En qué aspectos debo de mejorar?*

*Para la realización de este ejercicio se facilita una guía de trabajo. (Anexo #3, pág. 165).*

- b. Mediante la realización de una plenaria, se invita al grupo a compartir el trabajo realizado. La persona facilitadora realiza aportes y retroalimentación al respecto.

### **B.2 Tiempo aproximado:**

40 minutos.

### **B.3 Materiales:**

Hojas blancas.

Fotocopias de Material alusivo al tema tomado del Cuaderno N° 2, del Programa de Orientación Ocupacional , INFOCAL, págs 4-15. (Anexo #3, pág. 169).

### **C. Charla Participativa: “Competencias Personales y Laborales”**

Con esta actividad se pretende reforzar la temática de las Competencias Personales y Laborales. En la misma se comparten algunos conceptos teóricos, e información introductoria con respecto a las competencias requeridas en el Mercado Laboral.

#### **ALGUNAS IDEAS A TOMAR EN CUENTA POR PARTE DE LA PERSONA FACILITADORA SON LAS SIGUIENTES**

La incorporación de las mujeres en el Mercado Laboral se caracteriza por aspectos como:

- *Un menor nivel educativo.*
- *Limitaciones a los puestos de toma de decisiones: por aspectos de género.*
- *Salarios inferiores comparativamente al de los hombres*
- *Clasificación de puestos de trabajo, de acuerdo a estereotipos de género.*
- *La incorporación al mercado laboral actual requiere de la adquisición de una serie de competencias básicas y técnicas para el fortalecimiento de las condiciones de empleabilidad.*
- *El Mercado de trabajo en la actualidad no es estático, es flexible y cambiante.*

### **C.1 Procedimiento:**

- a. La persona facilitadora retoma el tema de las competencias Personales y Laborales. No se trata de realizar una charla magistral, sino de profundizar en algunos puntos importantes y de aclarar esta temática con el grupo.
- b. Se solicita la participación de todos los (as) estudiantes, mediante la realización de comentarios al respecto o preguntas.
- c. Esta charla se puede apoyar mediante la utilización de tarjetas, en las cuales se presentan conceptos importantes, y posteriormente utilizarse para presentar de una manera gráfica o esquemática en una pizarra las principales ideas desarrolladas.  
Esta misma charla también se puede presentar en Multimedia.

### **C.2 Tiempo aproximado:**

20 minutos.

### **C.3 Materiales:**

Material con el tema de: Competencias Personales y Laborales.

Tarjetas, Video Beam.

En este momento de la capacitación se sugiere un receso de aproximadamente 15 minutos.

## **Contenido 2.3.** Recursos posibilidades.

Este contenido se operacionaliza mediante la actividad que a continuación se propone.

### **2.3.1 Ejercicio: “Las cualidades que me interesa desarrollar”**

Este ejercicio tiene como propósito que los (as) participantes piensen, analicen y anticipen las cualidades que quisieran desarrollar para aumentar su empleabilidad. Su desarrollo se basa en: “El modelo de aprendizaje por descubrimiento”: se solicita a los (as) estudiantes que trabajen libremente las cualidades que aprecian y posteriormente analicen si están cerca o lejos de las cualidades que, desde el mundo del trabajo son valiosas”. Ejercicio adaptado del Módulo de Formación para la Empleabilidad, páginas:64-68.

#### **2.3.1.1 Procedimiento:**

- a.** La persona facilitadora realiza una motivación e introducción a este ejercicio, en la cual enfatiza la capacidad de cambio que tienen las personas, así como de visualizar su futuro con el planteamiento de metas personales y laborales.
- b.** Posteriormente se forman pequeños grupos de trabajo, (si se puede se forman grupos de mujeres y hombres) a los que se les solicita que piensen y comenten acerca de algunas personas de su entorno (familiares, amigos (as), compañeros (as) de estudio o trabajo), a los cuales admiran y señalen la cualidad o cualidades por las cuales los (as) admira.
- c.** Se sugiere a cada grupo de trabajo ordenar las cualidades de las personas que admiran, y que ellos (as) quisieran llegar a tener, además anotar al lado de cada cualidad si les es fácil (F), regular (R), o difícil (D) de alcanzar, para lo cual se les facilita una guía de trabajo. (Anexo # 4, pág. 171).
- d.** Se realiza una plenaria en la cual se comparte el trabajo realizado por cada grupo. Es importante en esta plenaria rescatar las respuestas de los hombres y de las mujeres con relación al tipo de personas que admiran y la dificultad que tienen hombres y mujeres para desarrollar más las cualidades señaladas, así como el señalar las diferencias en la forma en que hombres y mujeres han sido formados en la sociedad así como lo que se espera de ellos (as).  
Finalmente es importante destacar algunas cualidades o competencias importantes desde un enfoque de empleabilidad, como son: el trabajo en equipo, el liderazgo, la iniciativa, autonomía y toma de decisiones.
- e.** Evaluación de la sesión.

#### **2.3.1.2 Tiempo aproximado:**

60 minutos.

#### **2.3.1.3 Materiales:**

Guía de trabajo: “Las cualidades que me interesa desarrollar”. (Pág. 171).

## SESIÓN 3



### I. Objetivo de la Sesión:

“Analizar requerimientos y posibilidades de empleo, en el Mercado de Trabajo”.

### II. Contenidos:

**2.1** Nuevas formas de organización del trabajo

**2.2** Mercado Formal, no Formal

**2.3** Trabajo dependiente, autoempleo

**2.4** Tendencias que se perfilan en las diferentes ocupaciones (habilidades, conocimientos, competencias requeridas por el sector empresarial)

**2.5** Marcas de Género, (campos: formativo, laboral y familiar), y su impacto en el desarrollo del Proyecto Personal de Formación y Empleo

### III. Actividades sugeridas para el desarrollo de esta Sesión.

**Contenido 2.1** Nuevas formas de organización del Trabajo

**Contenido 2.2** Mercado Formal, no Formal

**Contenido 2.3** Trabajo dependiente, autoempleo

Con el ejercicio que ha continuación se sugiere, se pueden desarrollar y trabajar de una manera creativa estos contenidos.

## A. Ejercicio: “Juego de la Competividad entre Grupos de Personas Microempresarias”

Este ejercicio tiene como finalidad que los (as) estudiantes pongan en práctica sus competencias y habilidades para la organización, específicamente en el área laboral, al mismo tiempo que se familiarizan con conceptos como Mercado de Trabajo Formal y no Formal, Trabajo Dependiente y el Autoempleo.

### A.1 Procedimiento:

- a. Se forman cinco subgrupos de trabajo de acuerdo a la siguiente indicación:
  - Grupo # 1 y # 2: Representan una microempresa, que se dedica (en este caso particular), a la producción y venta de aviones de papel.
  - Grupo # 3: Representa las personas que compran el producto que se les está ofreciendo, el cual debe de ser de excelente calidad.
  - Grupo # 4: Este grupo es la empresa que provee el material (materia prima), para la elaboración de los aviones.
  - Grupo # 5: El último grupo representa al Banco, el cual brindará el financiamiento a la microempresa para la compra del material.
- b. Los grupos # 1 y 2, “Microempresas”, competirán entre sí. La meta es ganar y alcanzar el éxito de su empresa, para lo cual deben de fabricar (como ya se señaló), aviones de papel, muy bien elaborados y diseñar una estrategia para ofrecer el producto en el Mercado.
- c. Cuando la empresa empieza su trabajo, no cuentan con los recursos necesarios (tijeras, papel, goma, solo sus manos). Por lo tanto deben de solicitar un préstamo al banco para comprar (al grupo proveedor), los materiales que necesitan.
- d. La etapa productiva se realiza en tres períodos: de 8, 5 y 3 minutos. Períodos en los cuales las (os) participantes deben de diseñar el producto, así como armar la estrategia de mercadeo, coordinación con los (as) proveedores (as) y el financiamiento.
- e. A los grupos # 3, 4 y 5, se les da las siguientes indicaciones:  
*Exigir normas de calidad (ejem: compran sólo aquellos aviones que no tengan arrugas, que estén bien doblados y bien acabados), y negociar el valor del producto (en el caso del grupo comprador). El grupo proveedor tratará de vender sus mejores materiales, por lo cual diseña una estrategia atractiva para promocionarlos.*

El grupo que representa al banco, solicita muchos requisitos. La idea es que se le dificulte a los (as) microempresarias el tramitar un préstamo.

- f. Una vez que todos los subgrupos tienen claras las indicaciones, se inicia la actividad. Esta parte de la actividad tendrá un tiempo aproximado de 20 minutos.

- g.** Cuando finaliza esta primera parte de la actividad, la persona facilitadora realiza una plenaria en la cual, se analiza la dinámica que se generó en el grupo, (comportamiento de las personas en los diferentes papeles que desempeñaron, estrategias que idearon, competencias evidenciadas entre otros aspectos).

Se destacan puntos como la parte organizativa de cada subgrupo, la importancia de conocer el mercado laboral (sector formal y no formal) el autoempleo y la puesta en práctica de competencias transversales: comunicación, trabajo en equipo, liderazgo, autonomía, toma de decisiones, resolución de conflictos, capacidad para interpretar instrucciones.

## **A.2 Tiempo aproximado:**

90 minutos.

## **A.3 Materiales:**

Hojas blancas.

Tijeras.

Goma.

Material del Cuaderno N° 2, del Programa de Orientación Ocupacional, INFOCAL, págs: 16-18.

Se brinda un espacio para la realización de un receso de aproximadamente 15 minutos.

**Contenido 2.4** Tendencias que se perfilan en las diferentes ocupaciones: habilidades conocimientos, competencias requeridas por el Sector Empresarial

**Contenido 2.5** Marcas de género: campo formativo, laboral y familiar. Su impacto en el desarrollo del Proyecto Personal de Formación y Empleo

Mediante el desarrollo de una charla participativa (La cual es importante coordinarla con el componente Enlace Sector Productivo o con Intermediación de Empleo del INA), se trabajan los contenidos señalados.

## **A. Charla Participativa: “Requerimientos y Posibilidades de Empleo en el Mercado de Trabajo”.**

En el transcurso de esta actividad es importante retomar con ejemplos concretos (teniendo como base el ejercicio realizado “Juego de la Competividad”), situaciones que pueden ir ilustrando los contenidos a desarrollar e incentivar la participación del grupo solicitando sus opiniones, reflexiones.

También propicia la identificación de competencias personales y laborales, de las personas participantes. Estas competencias es importante que la persona facilitadora, las retome, externe al grupo, y se realice un análisis al respecto.

## **A.1 Procedimiento:**

- a.** Se dice al grupo que se realizará una charla cuyo propósito es brindar Información útil, con respecto a los requerimientos y posibilidades de Empleo en el Mercado de Trabajo. Se motiva a una participación activa, en los momentos que las personas así lo deseen.

- b.** Es importante que la persona que está realizando la charla, no se extienda demasiado en el tiempo que se le asigne, y que tome en cuenta el Perfil de la población a la cual está dirigiendo esta actividad. De esta manera, de acuerdo a este perfil, dirigirá la charla ya sea hacia el Sector Formal o No Formal de la Economía y será más pertinente y a fin para el grupo que la reciba.
- c.** Una vez finalizada esta actividad, se realiza un cierre de esta sesión de trabajo y una evaluación de la misma.

### **A.2 Tiempo aproximado:**

90 minutos.

### **A.3 Materiales:**

“Requerimientos y posibilidades de Empleo en el Mercado de Trabajo”.

Cuaderno N° 4, del Programa de Orientación Ocupacional, INFOCAL.

(Del cual se retoman como complemento algunos conceptos importantes).

**PASA A LA SIGUIENTE SESIÓN**



## SESIÓN 4



### I. Objetivo de la Sesión:

“Facilitar a las personas participantes algunas herramientas, que apoyan la búsqueda de empleo, en el campo ocupacional específico”.

### II. Contenidos:

- 2.1 Empleabilidad
- 2.2 Herramientas que apoyan la búsqueda de empleo: entrevistas, currículum vitae, cartas de presentación, análisis de avisos de empleo, contratos de trabajo
- 2.3 Ámbitos públicos y privados, proveedores de información sobre trabajo
- 2.4 Promoción de productos y servicios

### III. Actividades sugeridas para el desarrollo de esta Sesión.

#### Contenido 2.1. Empleabilidad.

La actividad que ha continuación se sugiere tiene como propósito que las personas participantes revisen aspectos importantes, que contribuirán en sus condiciones de empleabilidad.

#### 2.1.1 Aplicación de un Cuestionario para la Búsqueda de Empleo.

Esta actividad, como se señaló tiene como finalidad que los (as) estudiantes, analicen aspectos fundamentales con respecto a su empleabilidad. En este momento de la capacitación las personas se encuentran más preparadas para reflexionar acerca de ¿Qué es lo que realmente saben hacer mejor, y los aspectos en los cuales sobresalen?. Además, podrán revisar más profundamente sus experiencias laborales y empezar a pensar en la idea de trazar un plan para la búsqueda de empleo o el autoempleo.

### 2.1.1.1 Procedimiento.

- a. La persona facilitadora realiza una motivación inicial. Posteriormente solicita al grupo contestar el cuestionario, de forma sincera y objetiva.
- b. Una vez que el grupo ha contestado las preguntas, se realiza una plenaria en la cual se comparten las respuestas emitidas por los (as) alumnos (as), y se interpreta el cuestionario.
- c. Se realiza una retroalimentación para lo cual se utiliza una pregunta generadora: ¿Existe igualdad de oportunidades, en lo que respecta a la inserción laboral en Hombres y Mujeres?

### 2.1.1.2 Tiempo aproximado:

30 minutos.

### 2.1.1.3 Materiales:

Cuestionario para la Búsqueda de Empleo. (Pág. 172).

**Contenido 2.2.** Herramientas que apoyan la búsqueda de empleo: entrevistas, currículum vitae, cartas de presentación, análisis de avisos de empleo, contratos de trabajo

**Contenido 2.3.** Ámbitos públicos o privados, proveedores de información sobre trabajo

**Contenido 2.4.** Promoción de productos y servicios

Las actividades que ha continuación se presentan operacionalizan los contenidos señalados.

### A. Charla Participativa: “Herramientas para la Búsqueda de Empleo”.

Para el desarrollo de estos contenidos, se propone iniciar con una explicación a nivel conceptual de las herramientas que apoyan la búsqueda de empleo, en cuanto a postulaciones a trabajos de tipo dependiente, independiente y microempresas. Por ejemplo: ¿Qué es una entrevista de trabajo?, ¿Cómo hacer un currículum?, entre otras.

### Algunas ideas a considerar por parte de la persona facilitadora

#### EL CURRÍCULUM VITAE

Es un documento en el cual se resumen los datos personales y la trayectoria educativa, formativa y laboral de una persona. Principalmente se anota la experiencia laboral y las referencias de aquellas personas que la (o) recomendarían para desempeñarse en el empleo solicitado.

Existen algunas formas y modelos para elaborarlo. A continuación se presenta tres tipos para su confección:

- **Cronológico:** En el cual la información es ordenada cronológicamente, iniciando con los datos más antiguos hasta los más actualizados.

• **Funcional:** Mediante el cual se presenta información acerca de la formación, experiencia, competencias y habilidades relacionadas al trabajo ofrecido. Se sugiere utilizar este diseño en aquellos casos, especialmente de mujeres que no poseen experiencia laboral. De esta forma se fortalecen aquellas competencias adquiridas en el ámbito doméstico, actividades asociativas, las cuales contribuirán en su desempeño en el mercado laboral.

• **Cronológico Inverso:** En el cual los datos son presentados de forma cronológica, iniciando con la información más reciente hasta la más antigua.

Este diseño se recomienda para aquellas personas que poseen una amplia trayectoria laboral.

**En la elaboración de un currículum vitae,** se debe de tomar en cuenta aspectos relacionados con la propia experiencia de las personas y la formación que se tiene.

- Resaltar aspectos del perfil personal que se adecúan a los requerimientos solicitados en determinado puesto de trabajo.
- Debe ser breve (Tres hojas como máximo)
- La información básica que se debe incluir es la siguiente:

**a. Datos Personales:** Nombre y apellidos, lugar y fecha de nacimiento, dirección y teléfono.

**b. Estudios realizados:** Estudios realizados tanto formales como cursos o actividades de formación profesional.

**c. Experiencia Laboral y otros datos:** Es importante anotar todos los trabajos que ha tenido remunerados o no. Es importante incluir el nombre del lugar de trabajo, funciones, tiempo y duración

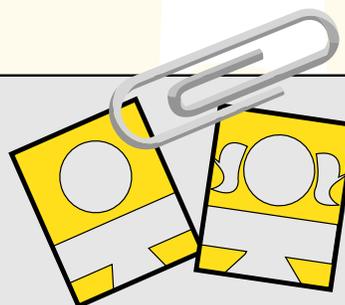
**d. Otras actividades:** Es importante incluir otras actividades que la persona haya realizado como por ejemplo, la pertenencia o la participación en grupos comunitarios, asociaciones profesionales, trabajos de voluntariado, reconocimientos que haya obtenido, entre otros.

**e. Referencias laborales y personales:** Es decir personas que puedan dar información con respecto a quien está solicitando el empleo. Es importante anotar el nombre, ocupación, cargo, funciones y teléfono.

## EJEMPLO DE UN CURRÍCULUM: ESTRUCTURA BÁSICA

### I. DATOS PERSONALES

Nombre: Carmen Ortiz Alfaro  
No. de Cédula: 1-896- 276  
Fecha de nacimiento: 4 de noviembre de 1970  
Lugar de nacimiento: San José, Costa Rica  
Dirección: Desamparados, 300 m. este y 200 m sur de la Escuela Joaquín García Monge, casa No. 37  
Teléfono: 259-45-00



### II. ESTUDIOS REALIZADOS

- Técnica en Telecomunicaciones. Instituto Nacional de Aprendizaje (INA, 1991)
- Curso de Inglés. Instituto Nacional de Aprendizaje (INA, 1989)
- Certificados de asistencia, aprovechamiento y participación en cursos de:
- “Servicio al Cliente”, “Administración de Pequeñas Empresas”, “Mecánica Básica para Conductores (as)”. Instituto Nacional de Aprendizaje (INA, 1988-1989)
- Certificado de Conclusión del III ciclo: Liceo Monseñor Rubén Odio, 1987
- Conclusión de Estudios Primarios. Escuela Joaquín García Monge, 1982

### III. EXPERIENCIA LABORAL

- Técnica en Telecomunicaciones. Canal 13, 1996- 2000
- Ayudante de Mantenimiento: Instituto Costarricense de Electricidad (ICE), área de teléfonos celulares, 1992- 1995.
- Practicante. Etapa Productiva. Instituto Costarricense de Electricidad (ICE), 1991.

### IV. OTROS DATOS DE INTERÉS

- Licencia B -1 al día (vehículo liviano)
- Dirigente de Guías y Scouts. 1998- 2000
- Integrante de Asociación de Desarrollo Comunal, Desamparados, 2001-2002

### V. REFERENCIAS LABORALES Y PERSONALES

- Dra: Adriana López Carvajal. Canal 13. Jefe de Producción .Tel: 388-00-23
- Lic: Julio Chacón Pérez. Instituto Costarricense de Electricidad (ICE). Tel: 364-25-25

**A.1 Para la entrevista** se sugiere preparar con anticipación los documentos que se necesitan:

- *currículum vitae, carta de presentación*
- *Cuidar la presentación personal*
- *Prepararse emocionalmente para ofrecer lo que usted puede hacer*
- *Anticipe preguntas y posibles respuestas*
- *Hable con claridad, tomándose el tiempo adecuado para contestar*
- *Dé a conocer sus fortalezas y competencias*
- *La puntualidad es un aspecto fundamental*
- *No mirar la hora durante la entrevista*
- *No muestre su nerviosismo*
- *No discuta*
- *No hable mal de compañeros o jefes*
- *No se presente como alguien que lo sabe todo*

**A.2 Carta de presentación:** En algunas oportunidades los avisos de empleo requieren de ser respondidos por una carta de presentación. Esta constituye el paso anterior a la entrevista.

### **A.3 Procedimiento:**

- a. Explicación conceptual de las Herramientas que apoyan la búsqueda de empleo. (Entrevistas, cartas de presentación, currículum vitae, avisos de empleo, contratos de trabajo, agenda personal).
- b. Entrega de material alusivo al tema a los (as) estudiantes. Revisión de este material, comentarios, dudas.
- c. Realización de una plenaria en la cual, se motiva la participación de todas las personas participantes.

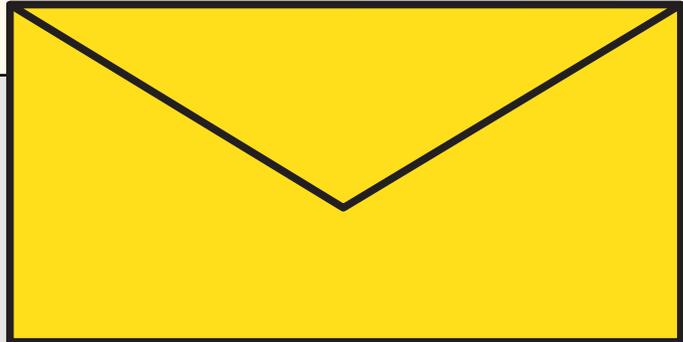
#### **A.3.1 Tiempo aproximado:**

20 minutos.

#### **A.3.2 Materiales:**

Documento: "Herramientas que apoyan la búsqueda de empleo". (Pág. 173).  
Cuaderno N° 3. Programa de Orientación Ocupacional, INFOCAL, Págs. 7-23.  
Proyector de transparencias o video beam.

## EJEMPLO DE UNA CARTA DE PRESENTACIÓN



San José, 21 de enero del 2003

Señor  
Lic. Humberto Aguilar Flores  
Gerente de Recursos Humanos  
INTEL  
S. O.

Estimado señor:

Con relación al aviso publicado en el Diario la Nación, el día 19 de enero del presente año, solicitando un (a) Técnico (a) en la especialidad de Telecomunicaciones, atentamente le manifiesto mi interés para ser tomada en consideración para ocupar el puesto en referencia.

Mi formación y experiencia laboral es atinente al perfil solicitado, por lo que me considero en capacidad para desempeñar las funciones propias del cargo.

Mi último empleo fue como Técnica en Telecomunicaciones, en el Canal 13 de televisión, Institución en la cual laboré por cuatro años.

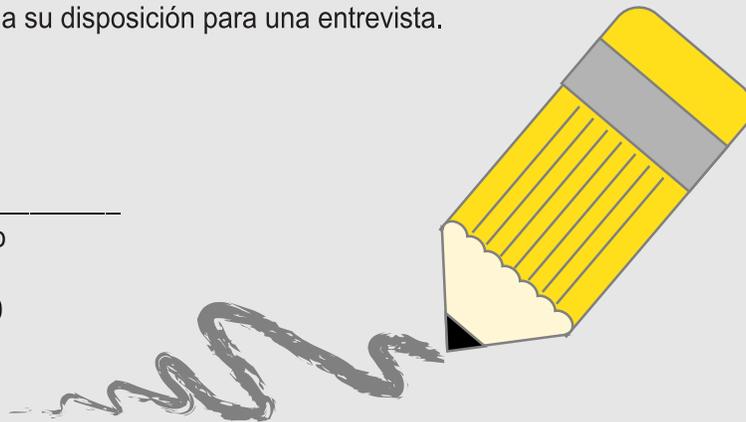
Adjunto currículum vitae en el cual detallo mi formación técnica, experiencia laboral y personas que recomiendan mi trabajo.

Sin otro particular, quedo a su disposición para una entrevista.

Le saluda, cordialmente:

---

Carmen Ortiz Alfaro  
Cédula: 1-896-276  
Teléfono: 259-45-00



## **B. Trabajo individual: “Elaboración de un Currículum Vitae y Tarjetas de Presentación.**

Se proporciona información a las personas participantes, acerca de anuncios, en los cuales se solicita los servicios de determinado trabajador (a), con el propósito de ser analizados y escoger uno, de acuerdo al cual se realiza un currículum personal y uno a nivel de empresa. Además, se sugiere realizar una tarjeta de presentación.

### **B.1 Procedimiento:**

- a.** Se motiva a las personas participantes a realizar un currículum personal y otro a nivel de empresa, así como la confección de una tarjeta de presentación de los servicios que brinda como trabajador (a). Para la realización de este trabajo, se utiliza y revisa la información brindada en el punto anterior.
- b.** Una vez que los (as) estudiantes han confeccionado su currículum y tarjetas de presentación, se les invita a compartir el trabajo realizado.
- c.** Este punto del proceso es importante, debido a que es aplicación directa de los contenidos que se han trabajado en esta sesión.
- d.** En el momento que cada participante está exponiendo, el (la) facilitador (a), aclara puntos que no han quedado claros para el (la) estudiante, así mismo reforzará aquellos en que se ha demostrado un aprendizaje significativo.

### **B.2 Tiempo aproximado:**

35 minutos.

### **B.3 Materiales.**

Material en fotocopias para los estudiantes: “Herramientas que apoyan la búsqueda de empleo” (Currículum vitae, entrevistas, contrato de trabajo, agenda personal, cartas de presentación). (Pág. 173). Ejemplos de anuncios de empleo.

Cartulina de colores.

Marcadores, Tijeras.

En este momento de la capacitación se sugiere la realización de un receso de aproximadamente 15 minutos.

## **C. Sociodrama: “Diferentes tipos de entrevistas de Trabajo”.**

Esta actividad tiene como finalidad que los (as) estudiantes, practiquen parte de los contenidos en lo que respecta a herramientas para la búsqueda de empleo, de esta forma el aprendizaje será más pertinente y pondrá en juego muchas de las competencias que se han planteado desarrollar en este taller en su conjunto.

### **C.1 Procedimiento:**

- a.** Se forman tres grupos de trabajo.
- b.** Cada grupo realizará una presentación, de acuerdo a los tres tipos de entrevista (dirigida, abierta y mixta). Además, de los tipos de entrevista también realiza la dramatización tomando en cuenta las siguientes posturas:
  - Productor-Comprador.*
  - Postulante a un empleo versus seleccionador (a) de personal.*
- c.** Una vez finalizada la presentación de cada grupo de trabajo, se realiza una plenaria en la cual, se refuerzan aspectos importantes surgidos en las presentaciones, se enfatiza la diferencia de cada una de estas entrevistas y se realiza una síntesis (De forma esquemática en la pizarra), acerca de este tema.
- d.** Cierre de la sesión y evaluación.

### **C.2 Tiempo aproximado:**

1 hora 10 minutos.

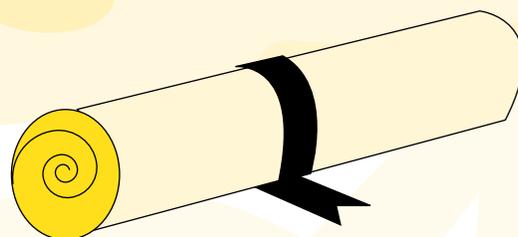
### **C.3 Materiales:**

Hojas blancas.

Marcadores.

Material: Tipos de entrevista.

## SESIÓN 5



### I. Objetivo de la Sesión:

“Considerar posibilidades y necesidades, de las personas participantes en lo que respecta a continuar capacitándose en el INA, u otras instituciones de Formación, como aspecto fundamental en la concreción del Proyecto Personal de Formación y Empleo”.

### II. Contenidos:

- 2.1. Itinerario para la búsqueda de empleo.
- 2.2. Oferta Formativa del INA.

### III. Actividades sugeridas para el desarrollo de esta Sesión.

#### Contenido 2.1. Itinerario para la Búsqueda de Empleo.

La siguiente actividad, pretende que las personas participantes realicen un Itinerario Personal, el cual contribuya en la búsqueda o mejora de las condiciones de empleabilidad.

#### 2.1.1 Guía para la Elaboración de un Itinerario de Búsqueda de Empleo.

Esta actividad permite que las personas participantes logren concretar su Proyecto, señalando para ello los conocimientos, habilidades y experiencias que poseen, y revisen de nuevo sus metas en términos de formación y trabajo.

Además, diseñan estrategias de viabilización (¿Cómo lo van a realizar?) y finalmente señalan un tiempo aproximado para su ejecución.

Este tipo de ejercicio para la mayoría de los (as) estudiantes tiene cierto grado de dificultad, debido a que no están acostumbrados a organizar su vida en términos de un Proyecto a nivel Laboral. Sin embargo, la experiencia es valiosa y de mucho aprendizaje.

### **2.1.1.1 Procedimiento:**

- a.** Se solicita a las personas participantes, realizar la guía “Mi Proyecto Ocupacional”, para lo cual se brinda una motivación inicial reiterando la importancia de la elaboración de este tipo de Proyectos.
- b.** Se brinda un tiempo adecuado para contestar esta guía, y se dice al grupo que al señalar las respuestas, lo esperable es que éstas sean producto de un proceso reflexivo y de análisis de su propia realidad.
- c.** Cuando los (as) estudiantes han terminado este ejercicio, de forma voluntaria algunos (as) comparten el trabajo realizado, y se propicia un proceso de retroalimentación al respecto.

### **2.1.1.2 Tiempo aproximado:**

45 minutos.

### **2.1.1.3 Materiales:**

Guía didáctica: “Mi Proyecto Personal de Formación y Empleo”. (Anexo # 7, pág. 175).  
Hojas blancas.

## **Contenido 2.2.** Oferta Formativa del INA.

La actividad que ha continuación se sugiere, tiene como propósito que los (as) estudiantes repasen de nuevo las Acciones Formativas que ofrece esta institución.

### **2.2.1 Charla Participativa: Oferta Formativa INA.**

En esta actividad se presenta información con respecto a las diferentes Acciones Formativas que tiene esta Institución, así como las modalidades y programas de formación.

Es fundamental que la persona facilitadora tenga presente que para poder realizar una decisión vocacional y laboral se debe conocer el mayor número de opciones existentes y alternativas de formación y capacitación.

### **2.2.1.1 Procedimiento:**

- a.** Se presenta al grupo información con respecto a la oferta de capacitación en el INA, de los Núcleos técnicos y modalidades que ofrece.
- b.** Se entrega material alusivo del tema a los (as) estudiantes, para que éstos(as) lo revisen y aclaren dudas al respecto.

- c. Se forman grupos, de acuerdo a áreas de interés, para la revisión y Comentarios de los cursos y modalidades de capacitación técnica.

### **2.2.1.2 Tiempo aproximado:**

30 minutos.

### **2.2.1.3 Materiales:**

Láminas de transparencia, o presentación para video bean, con respecto a la Oferta Formativa del INA. Material alusivo al tema para los alumnos (as).

Realización de un receso de aproximadamente 15 minutos.

## **2.2.2 Actividad Lúdica: “Recordando Momentos de Aprendizaje”.**

Esta actividad tiene como finalidad retomar el concepto de “Aprendizaje Permanente”, o “Educación a lo Largo de la Vida”, como uno de los puntos fundamentales en la metodología de trabajo del Proyecto Personal de Formación y Empleo, y como aspecto que fortalece la empleabilidad de las personas.

### **2.2.2.1 Procedimiento:**

- a. La persona facilitadora realiza una motivación y brinda instrucciones, para el desarrollo de la actividad.
- b. Se explica al grupo que se va a realizar una fantasía dirigida, cuyo propósito es “Recordar desde niños (as), momentos en los cuales hemos obtenido un aprendizaje”.
- c. Por lo tanto se necesita silencio y concentración para recordar estos momentos.
- d. Es importante que los (as) estudiantes cierren los ojos, respiren y traten de recordar, lo que se le va indicando.

### **2.2.2.2 Tiempo aproximado:**

15 minutos

### **2.2.2.3 Materiales:**

Fantasía dirigida: “Recordando momentos de Aprendizaje”

## **2.2.3 Charla dialogada: “Importancia de continuar el proceso de capacitación, para mejorar la empleabilidad”.**

Mediante la realización de esta actividad, se pretende que los (as) estudiantes reflexionen acerca de la importancia y posibilidad de continuar capacitándose en el INA, como una de las acciones para mejorar sus condiciones de empleabilidad y fortalecer su Proyecto Personal de Formación y Empleo.

### **2.2.3.1 Procedimiento:**

- a.** Al igual que las anteriores charlas, primero se realiza una motivación inicial, antes de desarrollar los contenidos.
- b.** La persona facilitadora hace énfasis en la importancia de la capacitación como un medio para mejorar la empleabilidad.
- c.** Realización de un cierre del Taller (síntesis de cada Sesión)
- d.** Evaluación del Módulo aplicado.

### **2.2.3.2 Tiempo aproximado:**

60 minutos.

### **2.2.3.3 Materiales:**

Material para charla: “Importancia de continuar el proceso de capacitación, para mejorar la empleabilidad”.

Guía didáctica: “Mi Proyecto Personal de Formación y Empleo”. (Anexo #7).

Material Oferta Formativa INA.

Grabadora.

Música instrumental.