



Mundos de orientación socio-ocupacional: un viaje al futuro

Cartilla de orientación
socio-ocupacional. Ciclo V

Proyecto 1073. Desarrollo integral
de la educación media
Convenio de Asociación 1682839



UNIVERSIDAD
CENTRAL



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN

BOGOTÁ



Mundos de orientación socio-ocupacional: un viaje al futuro

Cartilla de orientación
socio-ocupacional. Ciclo V

Proyecto 1073. Desarrollo integral
de la educación media

Convenio de Asociación 1682839



SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN



Consejo Superior

Presidente

Rafael Santos Calderón

Consejeros permanentes

Fernando Sánchez Torres

Jaime Arias Ramírez

Representante de los docentes

Flor Ángela Plazas

Representante de los estudiantes

Mónica Andrea Quiroga

Rector

Jaime Arias

Vicerrector académico

Óscar Leonardo Herrera Sandoval

Vicerrectora administrativa y financiera

Paula Andrea López López

Secretaria general

Irma Carolina Ortegón Plazas

Directora de investigación

Nina Cabra Ayala

Gerente del Proyecto

John Jairo Garzón

Coordinadora académica

Camila Andrea Roa Rodríguez

Coordinadora financiera

Catalina Valencia Gaitán

Componente Orientación Socio Ocupacional

Óscar Fabián Bohórquez Agudelo

Liliana Marcela Cárdenas Álvarez

Jeanneth García Gallego

Olga Consuelo Norato

Darling Jeaneth Orjuela Albarracín

Alcaldía Mayor de Bogotá Secretaría de Educación

Alcaldesa Mayor de Bogotá

Claudia López Hernández

Secretaria de Educación del Distrito

Edna Bonilla Sebá

Subsecretario de Calidad y Pertinencia

Andrés Mauricio Castillo Varela

Director de Educación Media

José María Roldán Restrepo

ISBN (impreso): 978-958-26-0465-3

ISBN (PDF): 978-958-26-0466-0

© Ediciones Universidad Central
Calle 21 n.º 5-84 (4.º piso).
Bogotá, D. C., Colombia
PBX: 323 98 68, ext. 1556
editorial@ucentral.edu.co

© Alcaldía Mayor de Bogotá, D. C.
Secretaría de Educación
del Distrito

Preparación editorial

Editor: Héctor Sanabria Rivera

Asistente editorial: Nicolás Rojas Sierra

Diseño y diagramación: Patricia Salinas Garzón

Corrección de estilo: Javier Carrillo Zamora

Material gráfico: www.freepik.es

Publicado en Colombia - *Published in Colombia*

Este libro se podrá reproducir y/o traducir siempre
que se indique la fuente y no se utilice con fines lucrativos,
previa autorización escrita de los editores.

Contenido

¡Hola!		4
Orientación socio-ocupacional y trayectorias de vida		5
Autoconocimiento		10
¡Conócete a ti mismo!		12
Mis sueños, anhelos y miedos		15
Mi trayectoria de vida		19
Conocimiento del mundo de la formación		23
Conocimiento del mundo del trabajo		32
El mundo de la formación y el mundo del trabajo no tienen género		37
Propuestas productivas para la ciudad		38
Referencias		42



¡Hola! Aquí encontrarás unas breves recomendaciones para sacarle todo el provecho a tu bitácora de viaje.

Para realizar este viaje al conocimiento, debes preparar los siguientes ingredientes: dos tazas de esperanza, un pocillo de decisión, un vaso lleno de buena actitud y dos cucharadas de constancia y compromiso.

En esta bitácora de viaje recorrerás una serie de destinos en los que encontrarás información sobre las habilidades que debes tener en cuenta para elegir la carrera de tu interés. También hallarás recomendaciones clave para no tomar el camino equivocado al momento de decidir qué harás cuando culmines tus estudios en el colegio. Además, podrás enfrentar algunos retos que te ayudarán a fortalecer tus habilidades y competencias.

Te sugerimos elaborar un plan de trabajo en casa para definir cuánto tiempo dedicarás a tu diario de viaje. Puedes iniciar las actividades en orden y ambientar un lugar agradable donde nadie interrumpa tu proceso creativo. Ten a mano implementos de trabajo como esfero, lápiz, borrador, pinturas, colores, etc. Inspírate en tu plan de vida y en todos los sueños y metas que deseas alcanzar. Recuerda que en tu recorrido no estarás solo, en cada destino habrá alguien esperándote para darte una mano. Solo tienes que seguir buscando y encontrarás la clave para saber qué camino tomar.

¡Hasta pronto y ánimo! ¡Tú puedes!

Universidad Central

Orientación socio-ocupacional y trayectorias de vida



1

Orientación socio-ocupacional

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

2

Trayectorias de vida

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

3

Trayectoria ocupacional

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

4

Mundo del autoconocimiento

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

5

Mundo de la formación

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

6

Mundo del trabajo

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

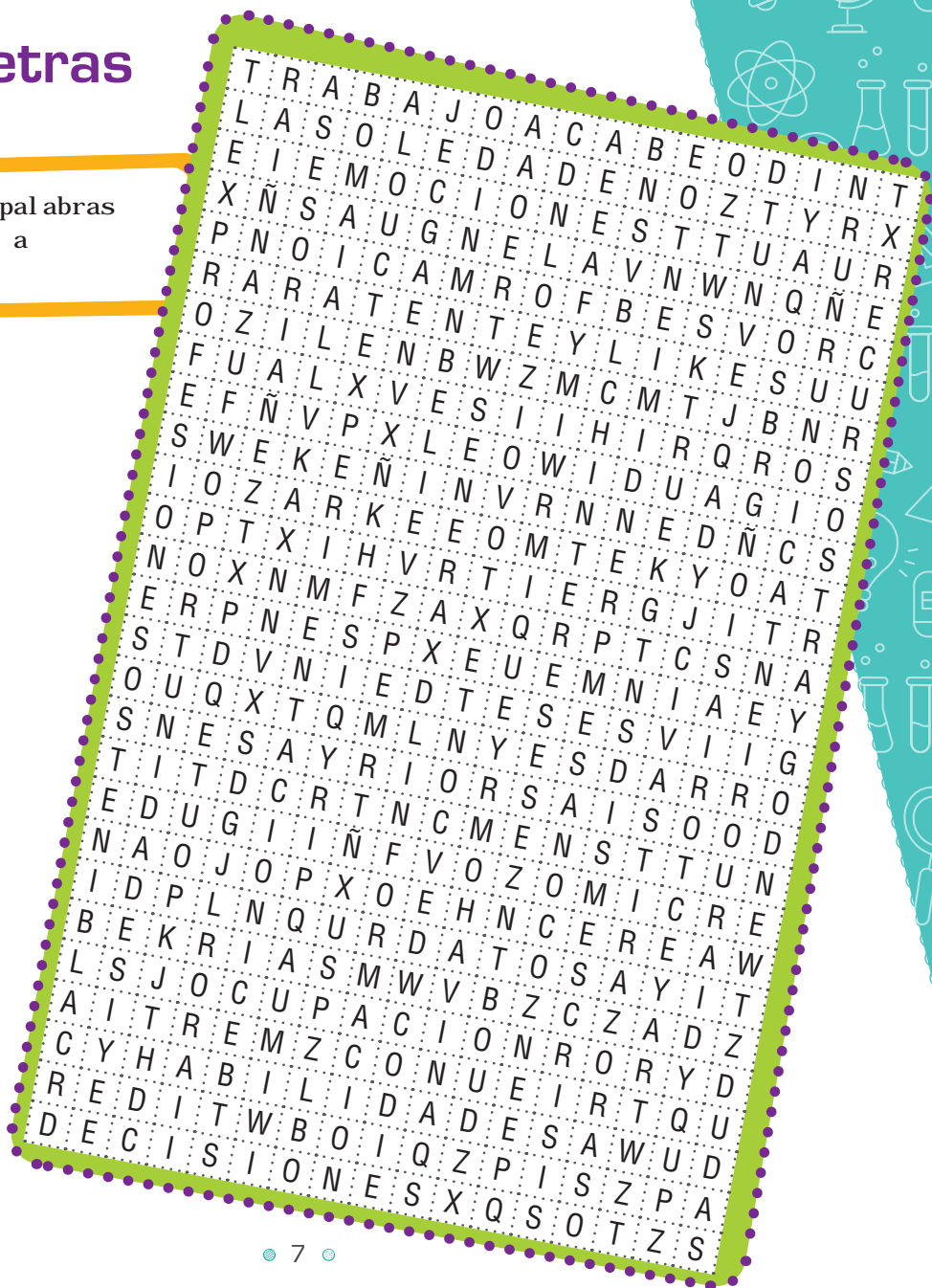
Fuente: MinEducación (2013)

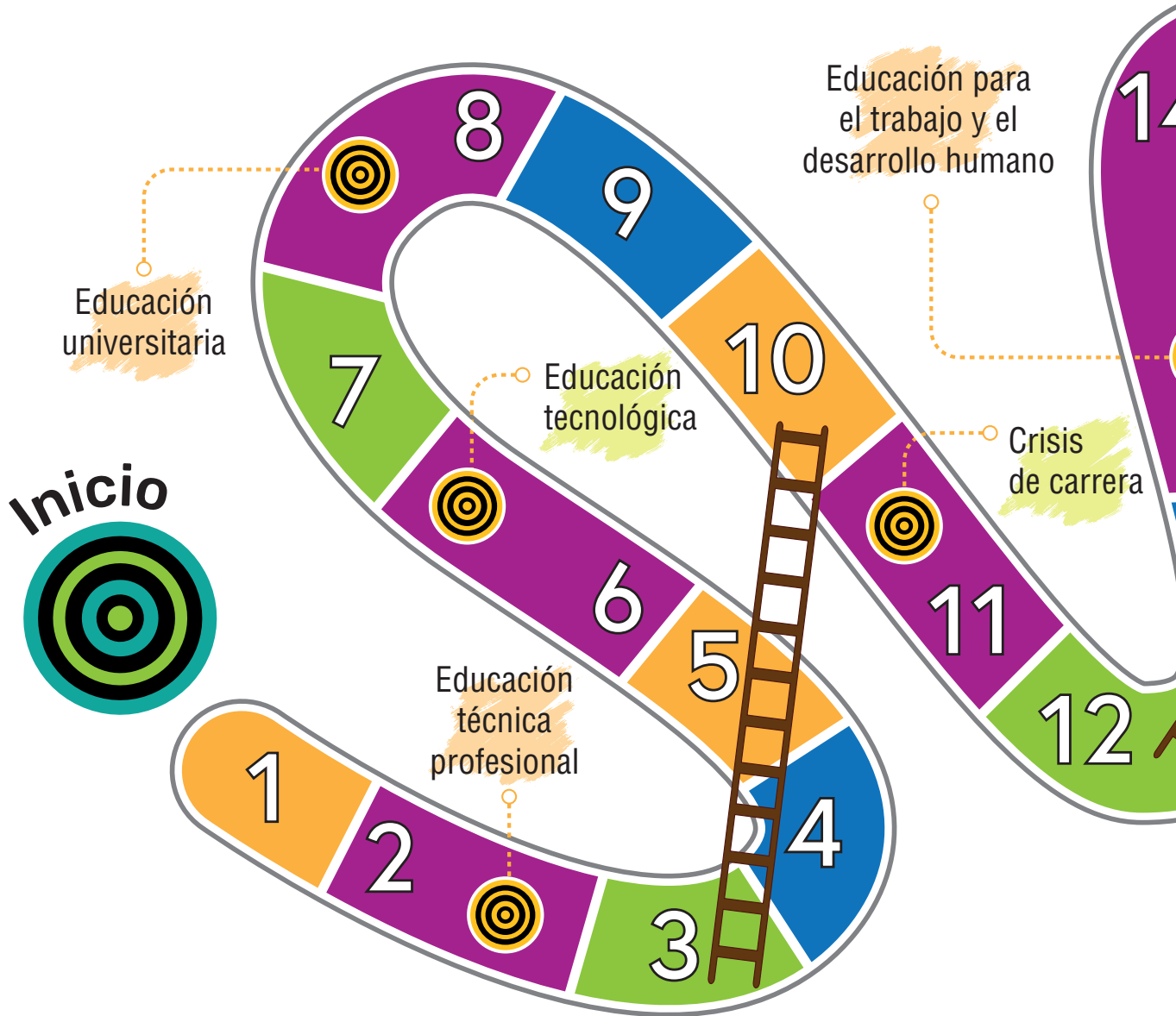


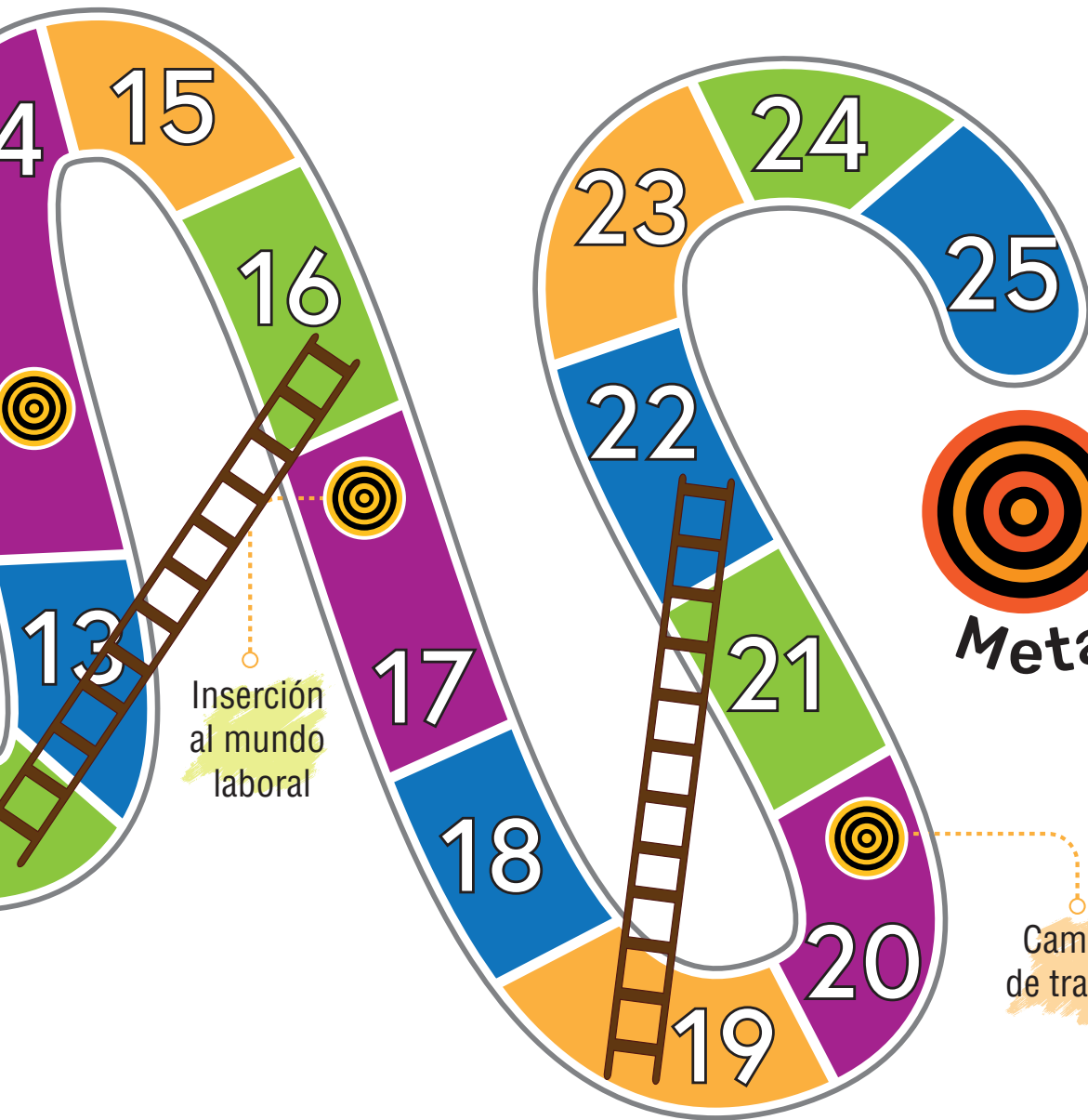
Sopa de letras

Encuentra las palabras que se indican a continuación.

- Transición
- Crisis
- Decisiones
- Asesoría
- Trayectorias
- Experimentación
- Autoconocimiento
- Oportunidades
- Formación
- Creencias
- Trabajo
- Información
- Habilidades
- Emociones
- Profesiones
- Recursos
- Ocupación
- Emprendimiento
- Intereses
- Orientación
- Dudas
- Contexto







Inserción
al mundo
laboral


Meta

Cambio
de trabajo





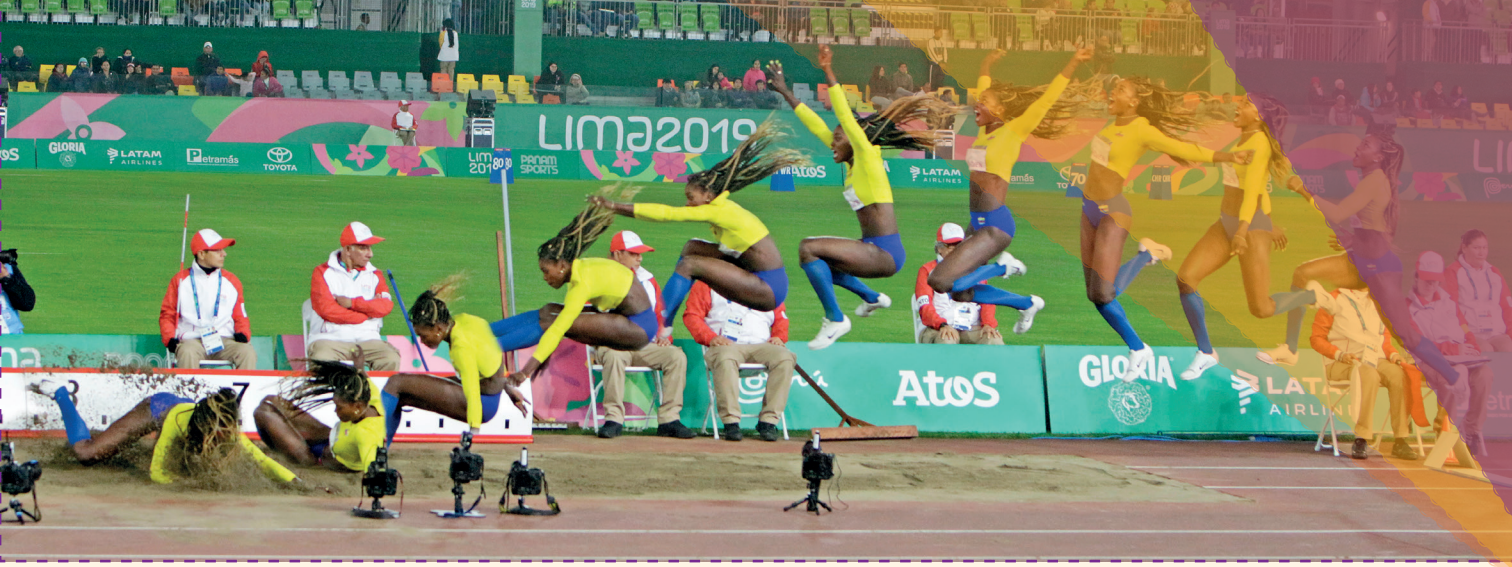
Foto: Andrés Ángel Gómez.
Creative Commons.

Caterine Ibargüen Mena

Nació en Apartadó (Antioquia) el 12 de febrero de 1984. A la edad de 12 años, mientras estudiaba en el colegio San Francisco de Asís, fue seleccionada por el entrenador Wilder Zapata, de la Liga de Atletismo de Antioquia, para formarse en la Villa Deportiva Antonio Roldán Betancourt de Medellín, donde inició su entrenamiento de salto alto con la tutela de los entrenadores cubanos Regla Sandrino y Jorge Luis Alfaro.

En 1999, con apenas 15 años, Caterine tuvo su primera participación internacional destacada al ubicarse en el tercer puesto del Campeonato Sudamericano de Atletismo. En el 2004, asistió a sus primeros Juegos Olímpicos en Atenas (Grecia) en la modalidad de salto alto, aunque no consiguió superar la primera ronda de competencias.

Por sugerencia del entrenador cubano Ubaldo Duany, Caterine se fue a estudiar enfermería en la Universidad Metropolitana de Puerto Rico, donde le ofrecían una beca para prepararse con él en salto triple. En el año 2010, empezó a conseguir triunfos y marcas para esta modalidad en el Campeonato Iberoamericano de Atletismo, celebrado en San Fernando (España), y en los XXI Juegos Centroamericanos y del Caribe de Mayagüez (Puerto Rico). Su nombre se consolidó internacionalmente tras obtener la medalla de bronce en el Mundial de Atletismo celebrado en Daegu (Corea del Sur) en 2011 y la medalla de plata en los Juegos Olímpicos de Londres (Inglaterra) en 2012.



Luego, se coronó campeona de la Liga Diamante en los años 2013, 2014, 2015, 2016 y campeona mundial en Moscú (Rusia) 2013 y Pekín (China) 2015; en ambos torneos estableció marcas y récords mundiales, suramericanos y personales. A la siguiente versión de los Juegos Olímpicos, en Río de Janeiro (Brasil) 2016, Caterine llegó como una de las favoritas y, tras pasar cómodamente la primera ronda, se hizo con la medalla de oro, la primera para Colombia en atletismo.

Nuevos triunfos regionales y mundiales, entre los cuales destacan las rondas de la Liga Diamante 2018 y la destacada participación en los XXIII Juegos Centroamericanos y del Caribe celebrados en Barranquilla (Colombia) en 2018, donde, además de la esperada medalla de oro en salto triple, se quedó con el primer lugar en salto largo, han consolidado a Caterine Ibargüen como una figura predominante en el repertorio atlético internacional. Por esta razón, la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo la reconoció como la "Atleta femenina del año 2018".

Fuente: Cruz (2019).

Foto: Legado OficialPE (Flickr).
Dominio público.

¿Te has preguntado qué competencias debes tener, a la hora de elegir una carrera?

¡Conócete a ti mismo!



Competencias para el siglo XXI

Maneras de vivir en el mundo

Vida y carrera
Responsabilidad personal y social
Ciudadanía local y global

Maneras de trabajar

Comunicación
Colaboración

Herramientas para trabajar

Apropiación de las tecnologías digitales
Manejo de la información

Maneras de pensar

Creatividad e innovación
Pensamiento crítico
Resolución de problemas
Aprender a aprender

Fuente: Assessment and Teaching of 21st Century Skills (s. f.).

Las competencias permiten desarrollar las habilidades y generar un mejor desempeño en las acciones y el conocimiento.

Las habilidades son las capacidades que tenemos los seres humanos para realizar ciertas acciones. Pueden ser innatas o se pueden desarrollar a lo largo de la vida.

Estos son algunos ejemplos de habilidades:

Empatía, comunicación asertiva, manejo de relaciones interpersonales, toma de decisiones, solución de conflictos, pensamiento creativo, pensamiento crítico y manejo de emociones y sentimientos.

1. **Escribe** cuáles son las competencias para el siglo XXI que posees:

2. **Escribe** cuáles son tus habilidades:



La identificación de tus habilidades y competencias es importante porque en la toma de decisiones te permite contemplar varias posibilidades para decidir qué quieres ser, cómo lo harás posible, qué necesitas para hacerlo y qué puedes mejorar para lograrlo.



Reconocimiento de habilidades e intereses en el contexto escolar

1. ¿Cuáles asignaturas del colegio te gustan más?

2. ¿En cuáles asignaturas del colegio te desempeñas mejor?

3. ¿Qué habilidades se relacionan con las asignaturas que te gustan y en las que mejor te va?

Para más actividades e información, puedes visitar este sitio web:

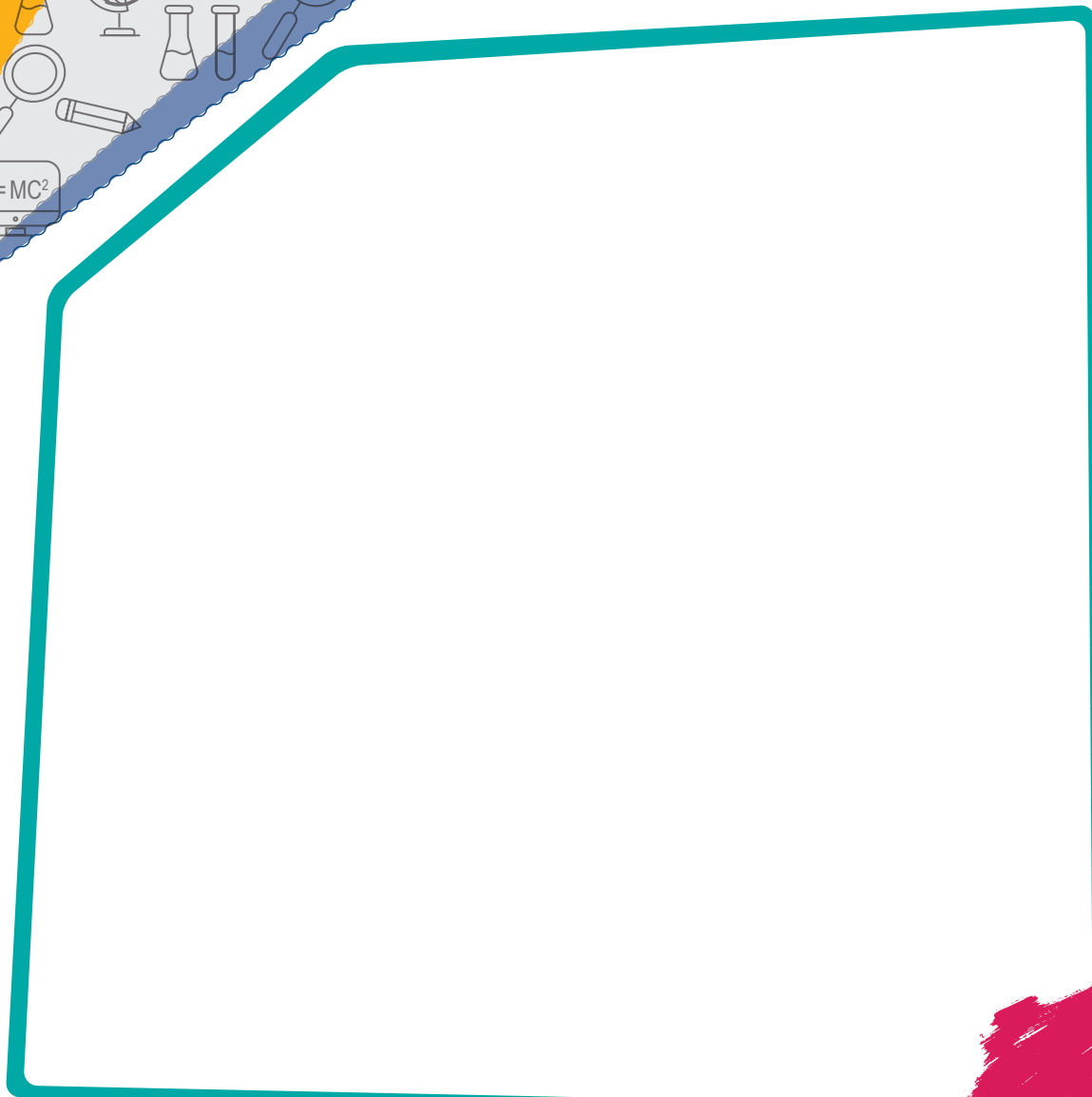
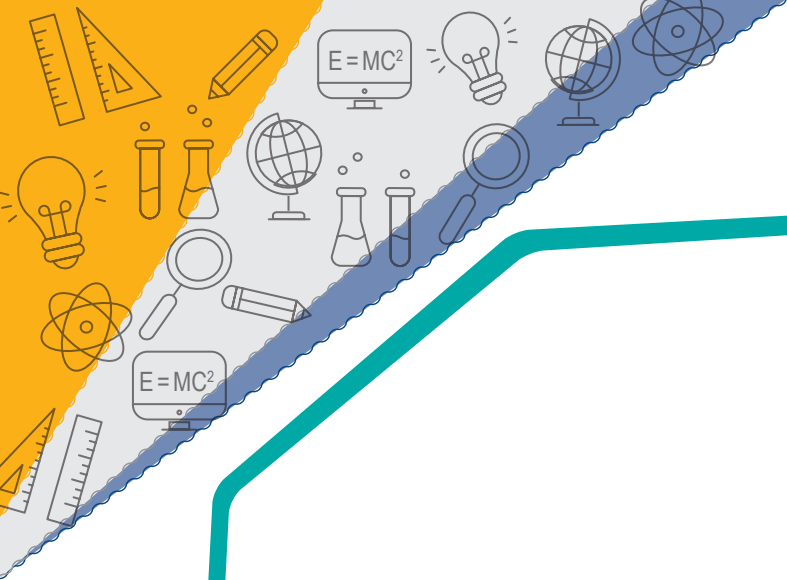


Quizás te has preguntado cómo realizar los sueños que tanto anhelas. Lee el siguiente ejemplo y sigue las instrucciones a continuación.

Josué es un estudiante de grado once que quiere ser músico. Una amiga le sugiere que plasme sus sueños de una manera muy concreta. Para ello, Josué decide dibujar su sueño y escribir algunos pasos para realizarlo. También fija fechas límite y se propone hacer un seguimiento de esos pasos.

4. ¿Cuál es tu sueño? **Defínelo** de una manera concreta (por ejemplo: “Quiero ser músico” o “Quiero realizar estudios en música”) y luego **di bújalo** en el siguiente recuadro.

Mis sueños, anhelos y miedos



Mi sueño

1. **Escribe** las acciones que tendrías que realizar para alcanzar tu sueño.

Plan de acción

Pasos para realizarlo	¿Cuándo lo quiero?	¿Cómo me ha ido?
Ej.: inscribirme a la universidad	En dos meses, 9 de octubre de 2020	Completado



2. En este espacio **escribe** sobre...

Tus miedos al salir del colegio

Tus miedos sobre el cumplimiento de tus sueños



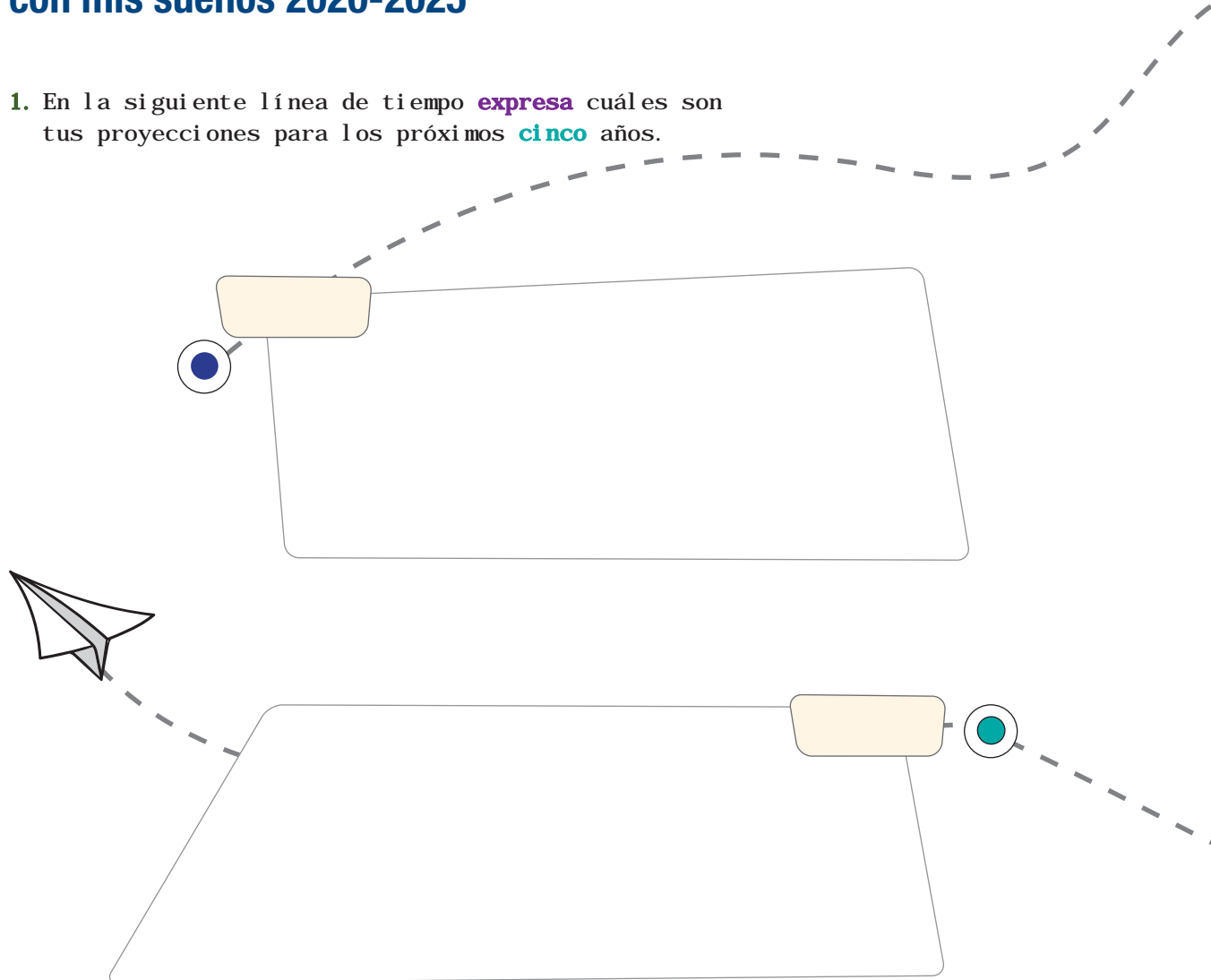
Para definir cuál será tu trayectoria de vida, vas a construir tu propia línea de tiempo. Para ello, ten en cuenta los siguientes aspectos:

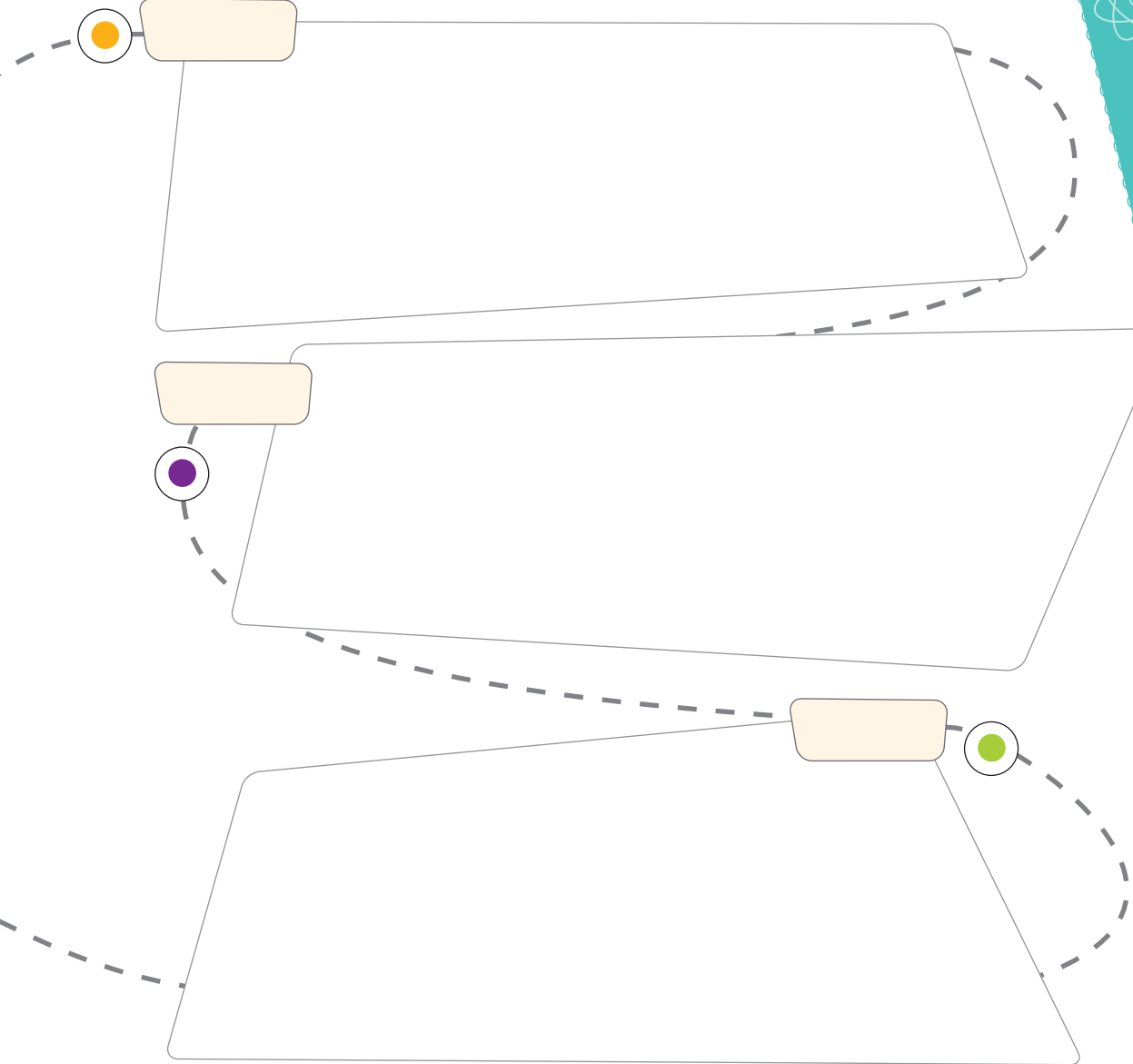
1. Traza metas de corto, mediano y largo plazo.
2. Organiza tus ideas.
3. Reconoce tu contexto y realidad.
4. Razona, reflexiona de manera tranquila para tomar decisiones.
5. Recuerda que no estás solo, sueña y prepárate para afrontar las situaciones que se te presenten.

Mi trayectoria de vida

Línea de tiempo en proyección con mis sueños 2020-2025

1. En la siguiente línea de tiempo **expresa** cuáles son tus proyecciones para los próximos **cinco** años.





Imagina que han pasado 15 años desde que te graduaste del colegio y vas a contarle a tus hijos o sobrinos cómo ha sido tu trayectoria de vida hasta el momento.

Puedes construir tu trayectoria de vida a partir de las diferentes alternativas que surgen de la relación entre tus características subjetivas y las características objetivas de tu contexto (MinEducación, 2013).

Características subjetivas

Autoconcepto e identidad personal
Intereses
Habilidades
Sueños y anhelos
Miedos
Experiencias personales
Imaginarios sobre los estilos de vida y los roles sociales

Características objetivas

Ubicación geográfica (vivienda, universidades, etc.)
Oportunidades
Condiciones socioeconómicas
Oferta educativa disponible
Trayectorias escolares
Trayectorias ocupacionales de la familia
Relaciones sociales

2. **Escribe** en un párrafo acerca de las características subjetivas y objetivas que influyeron en las distintas decisiones que tomaste en tu formación y en el trabajo:

Adriana Ocampo Uria

No es una mujer común y corriente, ella vive en la Luna, mirando para el cielo, contemplando las estrellas y hasta hurgando toda clase de órbitas y sistemas solares. Su profesión le exige ese nivel de apasionamiento y estudio. Su nombre es Adriana Ocampo, nada desconocido para el mundo científico, en el que se le compara con Marie Curie (Premio Nobel de Física y Química) por su tenacidad y la importancia de sus grandes hazañas para el espacio, entre las que destacan sus participaciones en los programas Voyager, Viking, Mars Observer y Express.

Adriana es reconocida especialmente por la Misión Juno, enviada en agosto de 2011 hacia Júpiter en el cohete Atlas V551, la nave robot más rápida que ha construido el hombre. Impulsada por tres paneles solares fotovoltaicos, esta nave solo demora 18 horas en cruzar la órbita de la Luna y recorrió 2800 millones de kilómetros a 270 000 kilómetros por hora para llegar al gigante planeta en 2016. Ella dirigió toda esta operación junto con un equipo de 200 personas.

Es una de las más destacadas científicas colombianas, pues desde hace más de 30 años trabaja en la NASA como administradora del Programa de Ciencia en la sede del Directorio de Misiones Científicas, donde lidera diferentes misiones espaciales.



Foto: NASA/Aubrey Gemignani. Dominio público.

Conocimiento del mundo
de la formación



Foto: BugWarp (WikiCommons).

Estudió Ingeniería Aeroespacial en la Universidad Estatal de California (Los Ángeles), en donde luego realizó un posgrado en Geología Planetaria, después de ver unas imágenes de Marte que, según ella, tenían mucho parecido con los desiertos terrestres. "Se me abrió un apetito muy fuerte por el tema de la geología de otros planetas", sostiene.

Adriana ha sido una ficha clave para las investigaciones de la NASA y una de las científicas más destacadas en el mundo. Su trabajo dedicado la ha llevado a recibir un gran número de premios, como el de la Mujer del Año de las Ciencias en 1992 en Estados Unidos. La revista *Discovery* la calificó como una de las personas más importantes de la tecnología y la astronomía, y fue protagonista de los libros *Interacciones científicas* y *Mujeres de esperanzas latinas*.

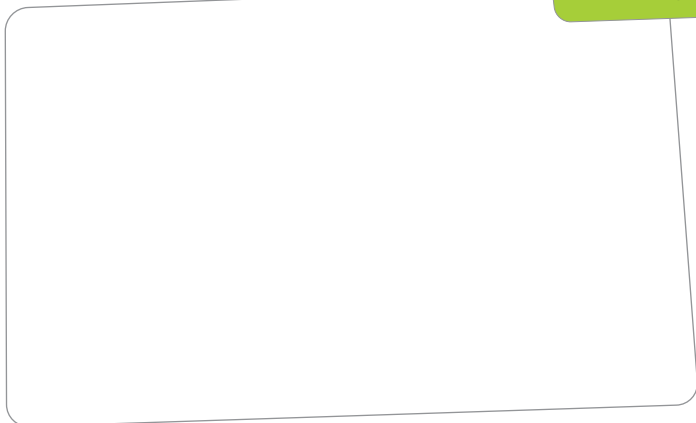
Fuente: Garcés (2012).

1. **Investiga** en internet o ingresa al enlace del recuadro y escribe las principales diferencias entre los diferentes niveles de educación superior:

Técnico profesional

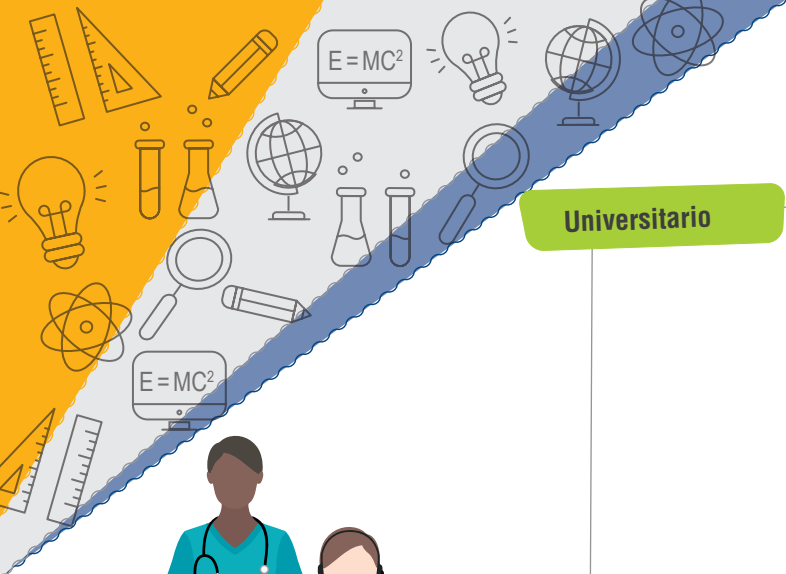


Tecnólogo



Consulta aquí información sobre los niveles de educación superior:





Universitario

Empty rounded rectangular box for university-related content.

Educación para el trabajo
y el desarrollo humano

Empty rounded rectangular box for content related to education for work and human development.

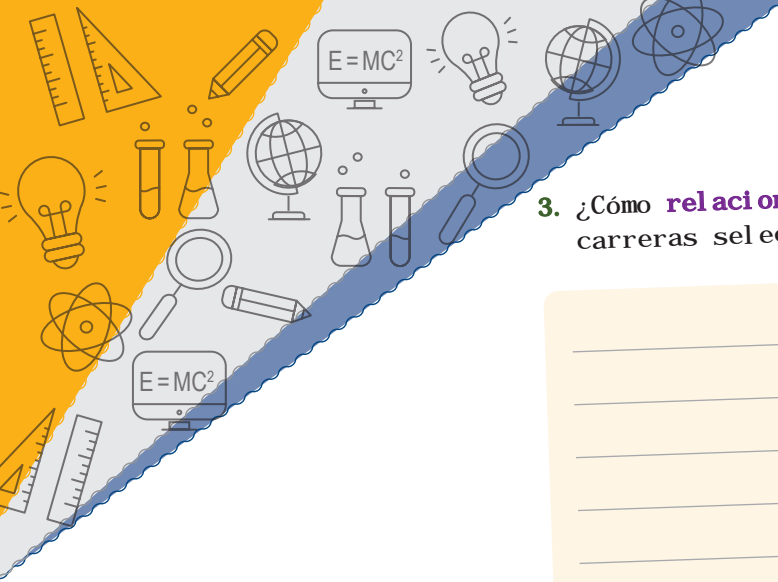
En la exploración de tus intereses, debes poseer toda la información necesaria que te permita tomar una decisión que aporte al desarrollo de tus planes para la construcción de tu trayectoria de vida.

2. En el siguiente cuadro, **escribe** el nombre de las carreras que conoces, **marca** con una (X) las que te interesan y **explica** por qué te llaman la atención.

¿Qué carreras conoces?	¿Por qué te interesan?

Para indagar sobre las carreras de tu interés, accede a este enlace:





3. ¿Cómo **relacionas** con tus habilidades las carreras seleccionadas anteriormente?

A large, light-yellow rectangular area with horizontal lines for writing, intended for the response to question 3.

4. **Escribe** aquí cuáles instituciones ofrecen la carrera que quieres:

A large, light-yellow rectangular area with horizontal lines for writing, intended for the response to question 4.

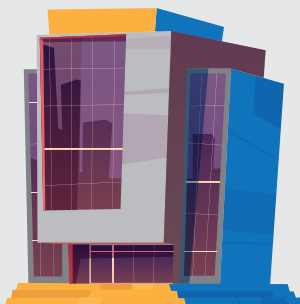


Consejos para seleccionar tu trayectoria de formación:



10 aspectos básicos para elegir una carrera

¡No hagas esto!



Quiero que donde voy a estudiar quede cerca.



Ahí van a estudiar mis amigos.

¡Haz esto!



Me interesa el plan de estudios.



Tengo aptitudes y competencias para esta carrera.

¡No hagas esto!



Solamente me aceptaron en esta carrera.



Quiero una carrera que no tenga matemáticas.



Si estudio esta carrera me proporcionará mucho dinero.

¡Haz esto!



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



Deseo prepararme y estudiar para luego trabajar.



Debo tener en cuenta la oferta laboral.



Foto: Jesse Winter.

Juan Paulo Hinestroza

Juan Paulo Hinestroza nació en Bucaramanga y es un ingeniero con un doctorado en Ingeniería Química y Biomolecular. En la actualidad, labora como profesor del Laboratorio de Nanotecnología de Textiles de la Universidad de Cornell en Nueva York. Sus logros han sido publicados en las principales revistas de investigación del mundo.

"Mi trabajo consiste en modificar textiles tradicionales utilizando nanomateriales para que hagan funciones tales como cambiar de color, capturar un tóxico, alertar de la presencia de bacterias o virus, o en deportes de alta competencia. Y eso lo hacemos sin sacrificar la comodidad de la prenda", explicó el investigador.

"En vez de construir una estatua con un bloque de mármol, lo que hacemos es empezar con un átomo de silicio y empezamos a adecuarla desde su más pequeño origen. Es conocer por qué en esos rangos los materiales se comportan diferentes", añadió Juan Paulo.

Su trabajo ha sido aplicado en campos militares para resistir ataques químicos, en la policía como protección contra balas, contaminantes o lesiones, y en deportes para mejorar desempeño y rendimiento.

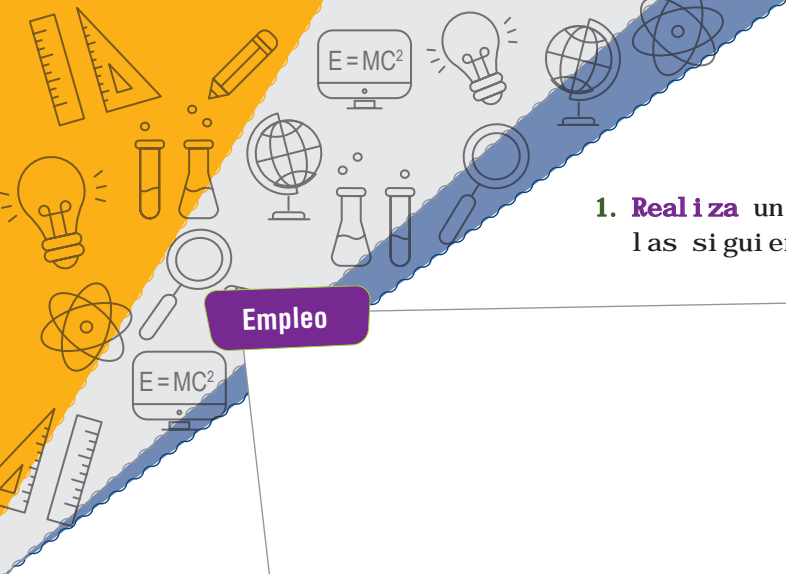
El experto santandereano fue invitado por las Unidades Tecnológicas de Santander (UTS) con el apoyo de la Fundación



Foto: Cornell University.

Transcender para dictar una conferencia titulada "La unión entre ciencias de fibras y diseño de modas", en la que expuso los avances en este campo que ha logrado en la Universidad de Cornell. La institución, como exaltación a este importante personaje de la ciencia nacional, le solicitó su firma dentro del libro de *Visitantes ilustres*.

Fuente: Kilô (2017).



1. **Realiza** un dibujo para representar cada una de las siguientes palabras:

Empleo

A large, empty rounded rectangle with a thin black border, intended for a drawing representing the word 'Empleo'.

Ocupación

A large, empty rounded rectangle with a thin black border, intended for a drawing representing the word 'Ocupación'.

Profesión

2. ¿Cuál **crees** que es la diferencia entre **profesión** y **ocupación**?

Consulta aquí información sobre el mundo del trabajo:



¿Sabías que...?

La Secretaría de Desarrollo Económico cuenta con una estrategia que facilita el ingreso de los jóvenes al mundo del trabajo

También ofrece cursos de capacitación y tiene su propia agencia de gestión de empleo. Conócela en este enlace:



3. ¿Cuál sería tu **empleo** soñado?

4. **Describe** cómo te gustaría que fuera un día de tu trabajo.

Hombres y mujeres tenemos capacidades, talentos, saberes y conocimientos, y podemos desempeñarnos en las áreas que deseemos sin limitaciones.

A lo largo del tiempo, muchas creencias e imaginarios errados nos han dicho que hay ocupaciones exclusivas para hombres y labores exclusivas para mujeres; sin embargo, la historia nos muestra hechos diferentes.

Nuestra tarea es **ROMPER MITOS**.



El mundo de la formación y el mundo del trabajo no tienen género

Propuestas productivas para la ciudad



¿Te has preguntado cuáles son los sectores económicos de la ciudad y cómo aportan al desarrollo productivo de sus habitantes? A continuación, te mencionamos algunos:

Sector primario:

Está relacionado con las actividades de extracción de los recursos que provee la naturaleza. En este sector se ubican las actividades agrícolas, ganaderas, mineras, de pesca, entre otras.

Sector secundario:

Comprende las actividades que transforman la materia prima (recursos naturales, como los hidrocarburos). Sus ocupaciones y actividades están en el marco de la industria y la construcción.

Sector terciario:

Son todas las actividades relacionadas con prestación de servicios como el comercio, el turismo, la educación, las finanzas, las comunicaciones, la salud y el transporte.

1. Con la información anterior, te proponemos indagar cuáles de estos tres sectores se desarrollan en la ciudad o el lugar donde vives.

2. ¿Conoces empresas que desarrollen algunas de las actividades mencionadas en estos sectores de la economía?





3. Si tuvieras que buscar empleo, ¿sabrías cómo hacerlo?

4. ¿En cuál de los tres sectores mencionados te gustaría emplearte?

5. ¿Qué emociones te genera ocuparte en el sector económico seleccionado?

¡Intenta seguir viajando e imaginando!

1. **Describe** cómo te gustaría que fuera la institución educativa donde deseas estudiar cuando termines tu formación secundaria.

A large, light-colored rectangular area with horizontal lines, intended for writing a response to the question above.



Referencias



Assessment and Teaching of 21st Century Skills. (s. f.). *21st-century skills*. Consultado el 19 de agosto de 2020. <http://www.atc21s.org>

Cruz, O. (2019). *Caterine Ibargüen*. Banrepcultural. <https://bit.ly/3hA9duQ>

Garcés, C. (2012, 8 de marzo). Adriana Ocampo Uría, la colombiana que brilla en la Nasa. *El Tiempo*. <https://bit.ly/2H7pv1I>

Kilô, E. (2017, 3 de diciembre). Juan Paulo Hinstroza, un bumangués experto en la nanotecnología. *Vanguardia*. <https://bit.ly/32zAwRG>

Ministerio de Educación Nacional. (2013). *Rutas de vida. Manual de Acompañamiento en Orientación Socio-Ocupacional*. <https://bit.ly/3cHm0iS>





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

Secretaría de Educación del Distrito

Avenida El Dorado No. 66 -63

Teléfono (57+1) 324 10 00

Bogotá D.C. - Colombia

www.educacionbogota.edu.co



/Educacionbogota



@educacion_bogota



Educacionbogota



@Educacionbogota



UNIVERSIDAD
CENTRAL



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN

