

**MINISTERIO DE TRABAJO
Y DESARROLLO LABORAL**



DIRECCIÓN DE EMPLEO

PROGRAMA DE ORIENTACIÓN VOCACIONAL “ORIENTA PANAMÁ”

www.mitradel.gob.pa

524-1866

mivargas@mitradel.gob.pa

The image features a central laptop screen against a dark olive green background. On the screen, several hands of various skin tones are shown holding up multiple resumes. The resumes are white with green and orange accents and contain placeholder text and small portraits of people. Overlaid on the screen in large, white, sans-serif font is the text "Hablemos de la 'Hoja de Vida'", with a white horizontal line underneath the second line of text.

Hablemos de la "Hoja de Vida"



Nombre
APELLIDOS

"Curiosa, motivada y determinada"

Teléfono
Ubicación
Correo electrónico
Url LinkedIn

Breve descripción personal y de tus objetivos... duis augue magna, bibendum at nunc id, gravida ultrices tellus. Pellentesque, ehiacula ante id, dictum arcu hricula ante gravida ultrices. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur tur adipiscing elit. Aliquam nec varius mauris. Duis augue magna, bibendum at nunc id, gravida ultrices tellus. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Aliquam nec varius mauris.

COMPETENCIAS

- Manejo del estrés Francés
 - Corrección de textos Inglés
 - Trabajo en equipo Español
- Software :** Excel, Word, PowerPoint, Outlook, Photoshop, Illustrator, Wordpress.

EDUCACIÓN

- 20XX - 20XX
Bogotá, Colombia **GRADO** XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXX
Universidad, Colegio, Instituto
- 20XX - 20XX
Bogotá, Colombia **GRADO** XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXX
Universidad, Colegio, Instituto
- 20XX - 20XX
Bogotá, Colombia **GRADO** XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXX
Universidad, Colegio, Instituto

EXPERIENCIA PROFESIONAL

- Nov. 20XX – Jul. 20XX
Buenos Aires, Argentina **NOMBRE DE LA EMPRESA**
Cargo/Puesto ocupado
 - Donec turpis mauris, auctor vitae sollicitudin in, elementum efficitur tellus.
 - Aenean nec turpis tortor. Ut placerat varius viverra vestibulum eu dictum purus.
 - Ut lacinia commodo erat id vulputate. Orci varius natoque penatibus et magnis dis parturient montes, nascetur ridiculus mus.
- Nov. 20XX – Jul. 20XX
Buenos Aires, Argentina **NOMBRE DE LA EMPRESA**
Práctica: Objetivos de la práctica
 - Donec turpis mauris, auctor vitae sollicitudin in, elementum efficitur tellus.
 - Aenean nec turpis tortor. Ut placerat varius viverra vestibulum eu dictum purus.
 - Ut lacinia commodo erat id vulputate. Orci varius natoque penatibus et magnis dis parturient montes, nascetur ridiculus mus.

INTERESES

- ✓ Viajar: Europa (Francia, Irlanda y Noruega), Asia (China, Japón, Tailandia).
- ✓ Deportes: Natación, he participado en competencias a nivel nacional.
- ✓ Cuenta de Instagram sobre viajes con +20k seguidores.

ESTRUCTURA DE LA HOJA DE VIDA



Encabezado (datos personales).



Experiencia laboral.



Estudios.



Otros conocimientos



Referencias.

ENCABEZADO

HOJA DE VIDA



DATOS PERSONALES

NOMBRES Y APELLIDOS:	Javier Mauricio Domínguez Mora
LUGAR Y FECHA DE NACIMIENTO:	07 de Mayo de 1992
CÉDULA DE CIUDADANÍA:	1.011.191 de Bogotá
SEXO:	Masculino
ESTADO CIVIL:	Soltero
DIRECCIÓN:	Cll 12 #12-18. Bogotá, Colombia
TELÉFONO:	3101111111
E-MAIL:	jmdominguez@gmail.com

PERFIL PROFESIONAL

responsable, puntual, creativa y con muy buena disposición para
me asigne. Tengo dos años de experiencia en
marketing digital.

- Nombre completo.
- Fecha de nacimiento.
- Cedula
- Sexo
- Estado civil.
- Dirección residencial.
- Celular y teléfono residencial.
- Contacto adicional.
- Correo electrónico.
- (Redes sociales).
- (Licencia de conducir).

FORMACIÓN ACADÉMICA

- Nombre de la Institución Educativa.
- Si culminó los estudios, se coloca el título obtenido.
- Si actualmente está estudiando se coloca el nombre de la carrera o título a obtener.
- Se coloca desde el actual o últimos estudios realizados:
 - Doctorado.
 - Maestría.
 - Post-grado.
 - Técnico.
 - Bachiller.

FORMACIÓN ACADÉMICA

COLEGIO XXXXX | BACHILLERATO ACADÉMICO

2011

UNIVERSIDAD XXXXX | PREGRADO EN XXXX

2016

EXPERIENCIA LABORAL

EXPERIENCIA PROFESIONAL

Nov. 20XX – Jul. 20XX
Bogotá, Colombia

EMPRESA

Tareas realizadas

- Donec turpis mauris, auctor vitae sollicitudin in, elementum efficitur tellus.
- Aenean nec turpis tortor. Ut placerat varius viverra vestibulum eu dictum purus.
- Ut lacinia commodo erat id vulputate. Orci varius natoque penatibus et magnis dis

Nov. 20XX – Jul. 20XX
Bogotá, Colombia

EMPRESA

Tareas realizadas

- Donec turpis mauris, auctor vitae sollicitudin in, elementum efficitur tellus.
- Aenean nec turpis tortor. Ut placerat varius viverra vestibulum eu dictum purus.

- Nombre de la empresa.
- Cargo desempeñado.
- Tiempo en la empresa, fecha de inicio y final o se actualmente se encuentra laborado.
- Funciones desempeñadas.

OTROS CURSOS, CONOCIMIENTOS

- ❑ Se colocan cursos, seminarios o talleres que usted consideren que son relevantes para la empresa con quien está realizando la entrevista.
- ❑ Si usted posee conocimientos técnicos o experienciales específicos, que usted considera que el entrevistador deba conocer, debe colocarlos:
 - ✓ Programas de diseño gráfico.
 - ✓ Herramientas de programación.
 - ✓ Programas de logística o contabilidad, etc.

COMPETENCIAS

• Excel • Word • Outlook • Google Drive • Power Point • Gestión de equipo • Responsabilidad • Ética profesional • Manejo del estrés • Creatividad

ENTREVISTA LABORAL





ACTITUD Y SEGURIDAD

Hacer evidente los nervios puede perjudicar, ya que la inseguridad puede hacer desconfiar al contratante.

Mantener una actitud serena y confiada, causa muy buena impresión ya que denota seguridad.



ORGANIZA TU TIEMPO

- Cumplir con los horarios establecidos para la entrevista, contemplar imprevistos y tomar medidas para solucionarlos.
- La impuntualidad es una mala práctica que deja muy mala impresión.



Cómo vestir para una entrevista



Cabello

Limpio y ordenado, fácil de manejar, evite peinados muy elaborados. En caso lo tenga de otro color, procure conservarlo.



Saco

Colores sobrios, entalle perfecto, revise que se encuentre en buen estado. No debe tener arrugas.



Falda

La falda debe ser a juego (o mismo color) que el saco, tenga cuidado con la altura y el ajuste de la misma.



Zapatos

Zapatos cerrados de tacón medio (no plataforma) evite las sandalias, botines u otros. Deben estar limpios y ser cómodos.



Maquillaje



Opte por un maquillaje natural y cuidado, evite recargar su rostro con colores fuertes.

Uñas



Las uñas deben ser limpias y con un tamaño prudente. Evite colores demasiado llamativos o neon.

Pantimedias



Las pantimedias son importantes, procure que sean del color de su piel, revise que no tengan ningún inconveniente.

ELABORADO POR CONSTILO

CÓDIGO DE VESTIMENTA

PRENDAS Y CALZADO PROHIBIDO



Sandalias



Alpargatas



Minifalda



Tenis

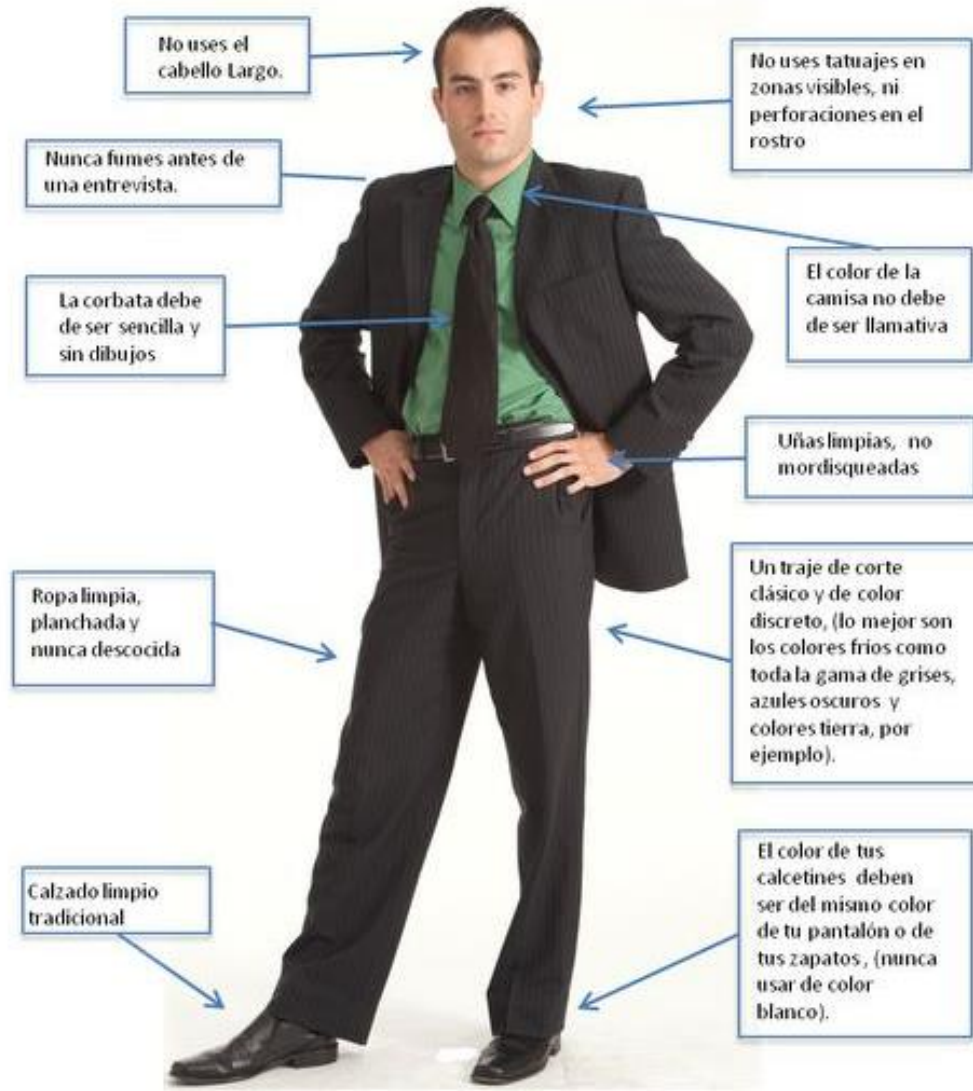


Ropa deportiva



Pescadores

CÓDIGO DE VESTIMENTA



PRENDAS Y CALZADO PROHIBIDO



Tenis



Sandalias



Ropa deportiva





“Lo que quieras ser
mañana, inícialo hoy”





CÓMO RECONOCER MIS HABILIDADES

Encontrar tus habilidades es clave para el éxito personal y profesional. Aprende a reconocer y desarrollar tus talentos para alcanzar tu máximo potencial.

Explora diferentes intereses y actividades que te apasionen. La pasión es un indicador clave de talento. Experimenta y descubre en qué áreas destacas.

APTITUDES ACTITUDES E INTERESES



***“No importa lo que decidas hacer,
asegúrate de que te haga feliz”.***



APLICALO

Aplica tus talentos en todo lo que hagas.

Busca roles que te permitan utilizar tus habilidades y contribuir de manera significativa. Encuentra un entorno que valore tus talentos.

Descubrir y desarrollar tus talentos es un viaje emocionante que puede llevarte a lograr tus metas y alcanzar la realización personal.

¡Atrévete a explorar y potenciar tus habilidades!

AUTOEVALÚATE

Realiza una autoevaluación honesta para identificar tus fortalezas y debilidades. Reflexiona sobre experiencias pasadas y feedback recibido para descubrir tus verdaderos talentos.

Busca oportunidades de aprendizaje y crecimiento para mejorar tus habilidades y conocimientos.

Questionario de AUTOEVALUACIÓN

■ Cumplimiento de las normas generales	😊	😐	😞
Soy puntual.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Justifico las faltas de asistencia.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Espero dentro de clase hasta que el profesor llegue.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
No me levanto de la silla sin permiso.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
No utilizo los intercambios de clase para ir al baño o comprar la merienda.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Levanto la mano y pido permiso para hablar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
No hablo durante las explicaciones para no molestar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
No grito al hablar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Trago el material a clase y lo cuido.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
No traigo el móvil a clase.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
No como en el aula.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mantengo limpia y ordenada la clase.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cuido el mobiliario del aula.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
No uso el ordenador del profesor.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Respondo al profesor.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Respondo a mis compañeros y compañeras.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

■ Seguimiento de la asignatura	😊	😐	😞
Atiendo durante las explicaciones del profesor.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Participo en las actividades que se hacen en clase.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pregunto en clase cuando tengo alguna duda.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Trabajo y estudio lo suficiente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Busco información en internet en casa cuando no entiendo algo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hago en casa las tareas que se mandan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mi cuaderno está presentable.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Entrego los trabajos siempre y a tiempo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muestro interés en clase.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

autoevaluación

¿He cumplido las normas?

¿He estudiado suficiente?

¿Cuido el material?

¿Atiendo?

¿Soy puntual?



IGUALDAD DE OPORTUNIDADES

Se trata de un ***Derecho Humano*** fundamental y esencial para que todas las personas puedan acceder al mundo laboral en *igualdad de condiciones*; desarrollar plenamente su potencial; y beneficiarse de su esfuerzo en función de sus méritos.



LAS MUJERES EN EL MERCADO LABORAL

- Aceptación de la diversidad de género.
- Destrucción de la brecha salarial.
- Valoración de la mujer.
- Promoción del liderazgo femenino.
- “No sexistas”.
- Análisis de las políticas de igualdad.

“El papel de la mujer en el mundo laboral es tan importante como el del hombre.”





AREAS CON MAYOR NECESIDAD DE FORMACIÓN

EMPLEO Y EMPRENDIMIENTO



El empleado tiene un horario de trabajo definido y debe cumplirlo.

El salario no necesariamente es proporcional al trabajo realizado o al tamaño de la empresa.

Responde ante un jefe, mismo que decide sus actividades a realizar para cada día.

Trabaja para que otros cumplan sus sueños.



El emprendedor generalmente puede elegir su horario de trabajo.

Los ingresos son directamente proporcionales al tamaño de su emprendimiento (cantidad de clientes, horas de trabajo, etc.)

Puede trabajar independiente y definir sus propias actividades o ser jefe de otros, sin tener alguien que le ordene que hacer.

Persigue sus propios sueños.

DIRECCIÓN DE EMPLEO

PROGRAMA DE ORIENTACIÓN VOCACIONAL “ORIENTA PANAMÁ”

www.mitradel.gob.pa

524-1866

mivargas@mitradel.gob.pa

**MINISTERIO DE TRABAJO
Y DESARROLLO LABORAL**

