

MINISTERIO DE TRABAJO  
Y DESARROLLO LABORAL



## DIRECCIÓN DE EMPLEO

# PROGRAMA DE ORIENTACIÓN VOCACIONAL “ORIENTA PANAMÁ”

524-1866

[mivargas@mitradel.gob.pa](mailto:mivargas@mitradel.gob.pa)

[www.mitradel.gob.pa](http://www.mitradel.gob.pa)

# EL ARTE DE DISEÑAR TU PROYECTO DE VIDA

Construyendo tu camino





**Establece metas claras y alcanzables que te acerquen a tu visión de vida.**



**Define tus objetivos a corto, mediano y largo plazo.**



**Las metas bien definidas son el motor que impulsa tu camino.**







Construir tu camino es un proceso creativo y transformador.

Al diseñar tu proyecto de vida, te conviertes en el arquitecto de tu destino.



**¡Vive con pasión, propósito y determinación!**



# CULTIVANDO LA RESILIENCIA



La resiliencia es clave en el diseño de tu proyecto de vida.



Aprende a superar los obstáculos y a adaptarte a los cambios.



La resiliencia te permite mantener la fortaleza en momentos difíciles.



# DESCUBRE TU BRILLO INTERIOR AUTOESTIMA Y AUTOCONOCIMIENTO

- ✓ Reconocer tus logros y habilidades te permitirá brillar con confianza y fortalecer tu autoestima.
- ✓ Las críticas pueden ser una oportunidad para crecer. Aprender a manejarlas de manera constructiva te permitirá fortalecer tu autoestima y encontrar tu brillo interior.



# ACTITUD Y APTITUD: ¡LA CLAVE DEL ÉXITO!

## LA ACTITUD

- Hace referencia a la personalidad
- Al temperamento

## LA APTITUD

- Se centra en el talento natural
- La destreza o las habilidades específicas





# DESARROLLANDO TUS HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

- El primer paso para desarrollar tus habilidades socioemocionales es el autoconocimiento.
- Reconocer tus emociones, fortalezas y áreas de mejora te permite tomar decisiones más conscientes y alineadas con tus valores.



# EMPATÍA Y RELACIONES

La empatía es clave para construir relaciones saludables.

Aprende a entender y compartir las emociones de los demás, fortaleciendo así tus conexiones personales y profesionales.

# RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Dominar la resolución de conflictos te permite afrontar desafíos interpersonales de manera constructiva.

Aprende a comunicarte asertivamente y a encontrar soluciones que beneficien a todas las partes involucradas.





# INTELIGENCIA EMOCIONAL

- Desarrollar tu inteligencia emocional te permite manejar el estrés, tomar decisiones acertadas y fomentar un clima positivo en tu entorno. Aprende a identificar y regular tus emociones para alcanzar un mayor bienestar.

Capacidad de controlar y regular las emociones.



**RECONOCER**  
un sentimiento en el momento en que aparece.

**CONTROLAR**  
las emociones, adecuadamente al momento.

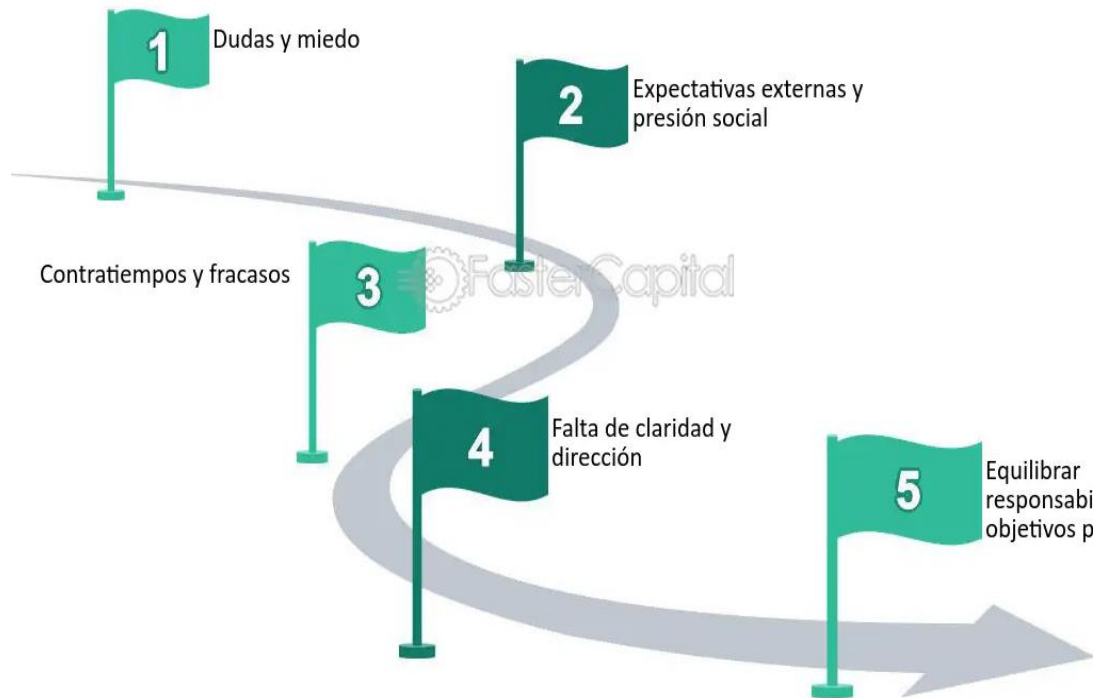
**AUTOCONTROL**  
Demostrar gratificación y sofocar la impulsividad.

**EMPATÍA**  
Ponerse en el lugar del otro, comprender e interpretar sus emociones.

**RELACIONARSE**  
con las emociones ajenas, eficacia interpersonal.



# CAMINO HACIA TU CARRERA IDEAL



- ✓ El camino hacia tu carrera ideal es un viaje de autodescubrimiento y crecimiento personal.
- ✓ Comienza con la exploración de tus intereses y habilidades, seguido por la identificación de metas y la planificación de acciones concretas para alcanzarlas.



# EXPLORA TUS INTERESES

- ✓ Descubrir tus intereses es fundamental para encontrar tu carrera ideal. Explora diferentes áreas, hobbies y actividades que te apasionen. Reflexiona sobre lo que te motiva y te llena de entusiasmo.
- ✓ Explora diferentes áreas, hobbies y actividades que te apasionen. Reflexiona sobre lo que te motiva y te llena de entusiasmo.



# Evalúa

La autoevaluación es el primer paso para elegir tu carrera. Identifica tus fortalezas y debilidades, tus intereses y tus valores. Utiliza pruebas de aptitud y personalidad para obtener claridad.

Realiza prácticas o voluntariado en las áreas que te interesan. Esto te permitirá obtener una experiencia práctica y evaluar si la carrera es adecuada para ti. La exploración activa te brindará una visión más clara de tu futuro profesional.





# AREAS CON MAYOR NECESIDAD DE FORMACIÓN





# EMPRENDIMIENTO

El emprendimiento es un viaje desafiante pero gratificante hacia el éxito.



muchas gracias

## DIRECCIÓN DE EMPLEO

# PROGRAMA DE ORIENTACIÓN VOCACIONAL “ORIENTA PANAMÁ”

524-1866

[mivargas@mitradel.gob.pa](mailto:mivargas@mitradel.gob.pa)

[www.mitradel.gob.pa](http://www.mitradel.gob.pa)

MINISTERIO DE TRABAJO  
Y DESARROLLO LABORAL

