



DESCUBRIENDO MI FUTURO

orientación vocacional

PROYECTATE

Descubriendo mi futuro

¿Qué quiero hacer en el futuro? ¿A qué me quiero dedicar? ¿Qué me veo haciendo dentro de los siguientes 5 o 10 años? ¿Qué va a pasar en el mundo dentro de 5 o 10 años? Todos, en algún momento de nuestras vidas, nos hemos preguntado esto, debido a que hemos descubierto nuevos intereses o porque los avances del mundo nos obliga a replantearnos constantemente nuestros objetivos.

¿Sabías que en los próximos 10 años desaparecerán la mitad de las profesiones actuales y surgirán 65 % profesiones nuevas?

¿Sabías que el 90 % de la información actual tiene menos de 10 años?

Sin importar la edad que tengas o el momento de tu vida en el que te encuentres, es importante que conozcas algunas herramientas que te permitirán responder estas preguntas de una manera clara y tomar decisiones acertadas. A continuación, te presentamos algunas de ellas. Te invitamos a utilizarlas, a realizar los ejercicios propuestos y a hacer uso de la información que obtengas como resultado, para reflexionar sobre tu proyecto de vida.



DESCUBRIENDO MI FUTURO

orientación vocacional

PROYECTATE

Habilidades para la vida

Hablar de habilidades es sinónimo de hablar sobre lo que puedo hacer, o conocer a profundidad para lo que soy bueno. Las habilidades o destrezas se han convertido en una de las formas más comunes y fiables de medir el desempeño y éxito que una persona podrá alcanzar en su vida.

Vamos a explorar los dos tipos de habilidades que son necesarias para poder responder de manera efectiva a los retos personales, escolares, laborales, entre otros, que se nos pueden presentar en el día a día. Ten en cuenta que ambos tipos de habilidades se complementan y que el desarrollo de ambas es fundamental.

Habilidades duras

Las habilidades duras son todas las competencias relacionadas a los conocimientos técnicos y preparación académica que hemos adquirido, a lo largo de nuestra vida estudiantil y laboral, y sirven para desempeñarnos en los mencionados ámbitos.

Por ejemplo:

- Pensamiento matemático
- Habilidades lingüísticas
- Manejo de recursos tecnológicos
- Conocimiento de contenidos específicos

Habilidades blandas

Las habilidades blandas son todas las competencias sociales que desarrollamos a lo largo de nuestras vidas mediante las interacciones con otros y con nosotros mismos. Estas habilidades están más relacionadas a los ámbitos intrapersonal e interpersonal en los que cada uno de nosotros nos desenvolvemos a diario.

Por ejemplo:

- Comunicación asertiva
- Liderazgo y autoliderazgo
- Creatividad
- Resolución de problemas
- Trabajo en equipo
- Resiliencia
- Empatía

Las habilidades blandas, también conocidas como habilidades sociales, son esenciales en el entorno laboral y en la vida cotidiana debido a su capacidad para influir en las



DESCUBRIENDO MI FUTURO

orientación vocacional

PROYECTATE

relaciones humanas y en el éxito general de una persona. A diferencia de las habilidades duras, que se centran en conocimientos específicos, las habilidades blandas permiten a las personas relacionarse de manera positiva con los demás, construir conexiones sólidas, resolver conflictos y colaborar de manera efectiva. En un mundo cada vez más interconectado, donde las interacciones humanas y la colaboración son fundamentales, las habilidades blandas son cruciales para el crecimiento personal y profesional, facilitando el liderazgo, la creatividad, la innovación y la capacidad de adaptarse a los cambios constantes en los entornos laborales y sociales.

Sin embargo, si bien las habilidades blandas han cobrado fuerza como predictor de éxito en la actualidad, es importante que estas sean complementadas con conocimientos técnicos que viabilizan el éxito dentro del ámbito en el que te encuentres. Por ejemplo, puedes tener todos los conocimientos técnicos y tecnológicos necesarios para ser un desarrollador/a web, pero si tus habilidades de comunicación no son las ideales, probablemente no puedas entablar una relación fluida con tus clientes. De igual forma, puedes desenvolverte exitosamente dentro de un equipo de ingenieros, pero si no tienes conocimientos respecto a cálculo, probablemente tu trabajo se verá afectado.

¿Cómo desarrollamos estas habilidades?

Ahora que conoces los tipos de habilidades existentes, vamos a centrarnos en el desarrollo de las mismas. Te compartimos herramientas de alto impacto para que puedas aplicarlas.

Habilidades duras

Para las habilidades duras, el camino tiende a ser bastante simple y claro, por lo que te dejamos algunos tips para su correcto desarrollo:

1. Selecciona la carrera o el área de estudio en la que te gustaría especializarte.
2. Identifica cuáles son los conocimientos que se requieren para tu ámbito de estudio, por ejemplo, si quieres estudiar veterinaria vas a requerir conocimientos de anatomía, biología, química.
3. Busca información respecto a la carrera que seleccionaste a través de herramientas como YouTube, Google Académico, y apóyate en las herramientas que encontrarás dentro del plan de asesoramiento "Proyéctate" de la Senescyt.
4. Busca un tutor y/o figura referente en la carrera que seleccionaste para que puedas conocer más de cerca su experiencia y trayectoria.
5. Identifica la o las instituciones en las que vas a poder encontrar esta carrera e infórmate sobre su plan de estudio.



DESCUBRIENDO MI FUTURO

orientación vocacional

PROYECTATE

Habilidades blandas

El desarrollo de las habilidades blandas requiere de varias acciones, que deberán ser puestas en práctica de manera continua para que mejoren paulatinamente y puedan ser implementadas.

- 1. Recibe retroalimentación:** recibir información que te permita mejorar en tu desempeño, es una de las herramientas más importantes que podrás tener en el día a día. Es importante que te muestres receptivo a la información que colegas, amigos, familiares y/o compañeros puedan brindarte sobre ti mismo. La retroalimentación debe comprenderse como una oportunidad de mejora a nivel personal y profesional, te permite encontrar un valioso aporte para tu desarrollo.
- 2. Aprende a trabajar en equipo:** no siempre podemos hacer todo por nuestra cuenta, aunque creamos que sí. Por lo que es importante aprender a trabajar de la mano de la gente que está a tu alrededor. Recuerda que sus ideas, aportes y puntos de vista en lugar de frenar o estancar un proceso o proyecto, lo van a enriquecer. Además, vas a poder poner a prueba tu rol de liderazgo a medida que vayas desarrollando esta habilidad.
- 3. Comunícate de manera asertiva:** la comunicación asertiva se puede desarrollar a través de la escucha activa, la práctica y la conciencia de nuestras propias emociones y pensamientos. Te permite expresar tus ideas, opiniones y sentimientos de manera clara, respetuosa y efectiva. Al ser asertivos podemos establecer límites adecuados, resolver conflictos de manera constructiva y mantener relaciones saludables tanto en el ámbito personal como profesional. De igual manera, se fomenta la comprensión mutua, se evitan malentendidos y se promueve la confianza y la cooperación entre las personas.
- 4. Sé creativo:** cuando escuchas el concepto “ser creativo” muy probablemente se te viene a la cabeza algún tipo de creatividad artística como pintar o dibujar bien. Sin embargo, cuando hablamos de creatividad, nos referimos a las distintas formas en las que puedes resolver un problema y a las diversas acciones innovadoras que puedes adoptar para abordar tus estudios o trabajo de una manera más eficiente. A través de la creatividad se generan nuevas ideas, se promueve el desarrollo de soluciones y se abre el camino hacia el progreso y el crecimiento en diversos campos.
- 5. Sé recursivo y adaptación al cambio:** probablemente en cualquier área en la que te quieras especializar, en 5 años existirán cambios que te obliguen a actualizar tus conocimientos, y las estrategias que hayas adecuado para realizar tu trabajo. Considerando esto, te verás obligado a salir de tu zona de confort, por lo que es primordial que constantemente te vayas preparando para enfrentar los retos que se presenten y tengas la flexibilidad para adaptarte a los cambios.
- 6. Promueve la resolución de problemas:** esta habilidad va a ser una de las que más puertas te abra. Cuando tienes un problema en tus manos, no solo es



DESCUBRIENDO MI FUTURO

orientación vocacional

PROYECTATE

importante reconocerlo y entenderlo, sino, inmediatamente, plantearte varias opciones de solución que se podrían aplicar para resolverlo y evitar que este se vuelva a repetir.

- 7. Sé un líder:** cuando piensas en un líder, ¿qué se te viene a la cabeza? Generalmente asociamos la palabra liderazgo a la persona que encabeza un equipo y que tiende a dirigirlo. Sin embargo, si nos limitamos a este criterio, probablemente muchos de nosotros quedemos por fuera de esa descripción, y no porque no tengamos las habilidades, sino porque nuestra personalidad es tímida, o, tal vez, no hayamos llegado al punto de tener que gestionar equipos de trabajo. Sin embargo, en cada uno de los espacios en los que nos desempeñamos, podemos asumir el rol de líder siendo propositivos, presentando ideas innovadoras y motivando a los demás a sacar provecho de sus fortalezas a favor de los resultados del equipo.
- 8. Gestión del tiempo:** a través de una buena organización de las actividades y distribución de tu tiempo, vas a poder crear una agenda/calendario en la cual podrás optimizar tu tiempo y el de los demás, mediante la priorización de las actividades, creando un flujo óptimo de esfuerzos y recursos.

Ahora que conoces y has revisado las habilidades necesarias para sobresalir en tu desempeño, ponlas en práctica y efectúa un análisis para que puedas utilizar esta valiosa información.



DESCUBRIENDO MI FUTURO

orientación vocacional

PROYECTATE

Ejercicio 1.

El semáforo

El siguiente semáforo te servirá para identificar el desarrollo de tus habilidades blandas.

- Junto a la luz ROJA escribe las habilidades blandas que sientes que debes mejorar de manera urgente.
- Junto a la luz AMARILLA escribe las habilidades blandas que sientes que están bien, pero que pueden mejorarse.
- Junto a la luz VERDE escribe las habilidades blandas que sientes que has desarrollado con éxito.



Ahora que has identificado el desarrollo de cada una de tus habilidades, crea un plan de acción para mejorar aquellas que se encuentran en la luz roja y en la luz amarilla. Adicionalmente, elabora un plan para potenciar o sacar provecho de aquellas que están en la luz verde.



DESCUBRIENDO MI FUTURO

orientación vocacional

PROYECTATE

Orientación vocacional

La orientación vocacional es un proceso de aprendizaje que, a través del autoconocimiento, busca promover la identificación de tu vocación, dándote las herramientas necesarias para que puedas encontrar la carrera que más afín sea a tus destrezas y habilidades.

Si ha llegado el momento de que escojas tu futura carrera, puedes integrar estas herramientas a tu proceso de toma de decisión para tener más insumos que te permitirán:

- Tener más claras tus metas y objetivos de vida.
- Explorar tus intereses.
- Conocerte mejor.
- Conocer tus opciones a futuro.
- Tomar decisiones informadas respecto a las carreras que mejor se adapten a ti.

Recuerda que la orientación vocacional es un proceso de aprendizaje que se construirá con base en el conocimiento que desarrolles de ti, de la información que tengas a la mano y de las decisiones que tomes.

Para iniciar con tu proceso de orientación vocacional, vamos a realizar algunos ejercicios que te ayudarán a descifrar varios aspectos personales que te servirán para entenderte a ti mismo y entender mejor las oportunidades que tienes a futuro.

Como parte de la construcción de tu plan a futuro, vamos a trabajar en las siguientes preguntas:

¿Qué te hace único?

¿Cuál es mi realidad en estos momentos? Realidad vs. expectativa.

¿Cuáles son mis metas a corto, mediano y largo plazo?

¿Cuál es mi plan de acción?

Recuerda que el plan “Proyéctate” está diseñado con el objetivo de orientarte y tomes las decisiones más informadas, sin dejar de lado las variables personales con las que te identifiques.



DESCUBRIENDO MI FUTURO

orientación vocacional

PROYECTATE

Paso 1: Autoexploración

El primer paso en el proceso de orientación vocacional es la autoexploración. Permite entendernos a nosotros mismos y a comprender nuestros intereses, valores, habilidades y personalidad, lo que nos ayudará a identificar las carreras que podrían ser adecuadas para nosotros. Aquí te presentamos algunas actividades que puedes realizar:

1. **Realiza un inventario de intereses:** haz una lista de los intereses y actividades que te apasionen. Luego, investiga carreras relacionadas con esos intereses.
2. **Realiza pruebas vocacionales en línea:** hay varias pruebas gratuitas disponibles en línea que pueden ayudarte a explorar tus intereses y aptitudes. *Te dejamos un test para que llenarlo de manera sencilla, lo encontrarás como Anexo 1.*
3. **Realiza un autoanálisis:** vas a reflexionar sobre tus fortalezas, debilidades, valores y metas. Esto te ayudará a comprender mejor qué tipo de trabajo podría ser adecuado para ti. Te dejamos un ejercicio para que puedas poner en práctica lo aprendido.



DESCUBRIENDO MI FUTURO

orientación vocacional

PROYECTATE

Ejercicio 2.

El espejo

¿Quién soy?

¡Qué pregunta tan difícil!, ¿quién soy?

Muy probablemente alguna vez te han preguntado o te has preguntado esto, pero la respuesta no es tan fácil. Cada uno de nosotros somos seres distintos, con gustos y aptitudes diferentes. Así que la pregunta es: ¿cómo realmente respondemos a esto?

A continuación, vas a encontrar un ejercicio que te ayudará a poder plantearte varias respuestas a esta pregunta. Y que, de alguna forma, te ayudará a entenderte mejor.

Cuando alguien te ve, ¿qué es lo que dicen de ti?, cuando te ves en el espejo, ¿qué te dices?

Vas a utilizar el siguiente espejo para poder responder estas preguntas y comenzar a identificar quién eres y lo que transmites al resto de personas que te rodean.

El siguiente espejo está dividido en 4 secciones, en cada una de ellas podrás encontrar los siguientes títulos:

- Familia
- Amigos
- Profesores/Compañeros de trabajo
- Yo

En cada uno, vas a enlistar 5 cualidades y 5 defectos que cada grupo identifique en ti, incluyéndote. Si quieres puedes preguntarles directamente o puedes escribir lo que te han dicho en ocasiones previas.





DESCUBRIENDO MI FUTURO

orientación vocacional

PROYECTATE

Una vez que hayas terminado esta primera parte del ejercicio, vas a escoger las cualidades y defectos que consideres son los más acertados. Es decir, las que más se ajusten a lo que tú consideras de ti mismo. Con esa información, vas a escribir una breve descripción personal de quién eres con base en estas características.

Trata de exponer ejemplos que acompañen a cada uno de estas características.

Yo soy:

¡Lo que acabas de describir refleja lo que eres y lo que transmites!

Acabas de recopilar información sobre la forma en que te percibes y también sobre la manera en la que el resto te ve. Esto te va a permitir identificar lo que estas comunicando a las personas que te rodean. Esta información te servirá de retroalimentación al respecto de si eres la versión que aspiras o existen espacios de mejora para alcanzar esa versión.

Paso 2: Investigación de opciones

Una vez que hemos explorado nuestros intereses y habilidades, es importante investigar las diferentes opciones educativas y profesionales disponibles. Aquí hay algunas actividades que puedes realizar:

Investigar carreras: explora diferentes carreras y profesiones. Puedes utilizar recursos en línea, como sitios web especializados en orientación vocacional y perfiles profesionales, para obtener información detallada sobre las distintas opciones. Visita <https://siau.senescyt.gob.ec/buscador-oferta/> para revisar más información, además te dejamos información de las carreras que están cobrando mayor fuerza en el ámbito laboral.



DESCUBRIENDO MI FUTURO

orientación vocacional

PROYECTATE



CARRERAS PROFESIONALES DEL FUTURO

1 Ingeniero de Robótica

Los ingenieros de robótica diseñan, construyen y mantienen robots para su uso en diferentes industrias como la manufacturera, médica y exploración espacial. Su trabajo incluye la programación de robots, la integración de sensores y la mejora de la interacción entre humanos y máquinas.

2 Experto en Ciberseguridad

Con el aumento de las amenazas cibernéticas, los expertos en ciberseguridad son profesionales encargados de proteger los sistemas informáticos y la información confidencial de organizaciones y usuarios. Su trabajo implica la detección de vulnerabilidades, el desarrollo de medidas de seguridad y la respuesta a incidentes.

3 Desarrollador de Aplicaciones Móviles

Con el crecimiento exponencial de los dispositivos móviles, los desarrolladores de aplicaciones móviles tienen una alta demanda. Son responsables de crear aplicaciones para plataformas móviles como iOS y Android, ya sea para uso personal o empresarial.

4 Especialista en Análisis de Datos

Los especialistas en análisis de datos recopilan, procesan y analizan grandes conjuntos de datos para extraer información valiosa y tomar decisiones basadas en datos. Ayudan a las empresas a comprender patrones, identificar tendencias y optimizar su desempeño.

5 Bioinformático

Los bioinformáticos aplican técnicas de análisis de datos y algoritmos para estudiar y comprender la información genética y molecular. Trabajan en colaboración con científicos y médicos para el descubrimiento de medicamentos, la investigación genómica y el diseño de terapias personalizadas.

6 Experto en Energías Renovables:

Con el aumento de la conciencia sobre el cambio climático, los expertos en energías renovables desempeñan un papel fundamental en la transición hacia fuentes de energía más sostenibles. Trabajan en el diseño, implementación y mantenimiento de sistemas de energía solar, eólica, hidroeléctrica y geotérmica.



DESCUBRIENDO MI FUTURO

orientación vocacional

PROYECTATE

1. **Realizar entrevistas informativas:** anímate a hablar con profesionales que trabajen en campos que te interesen. Las entrevistas informativas te proporcionarán información de primera mano sobre las carreras que estés considerando.
2. **Asistir a ferias de carreras y eventos educativos:** asiste y participa en ferias de carreras y eventos educativos locales. Estos eventos (usualmente gratuitos) te brindarán la oportunidad de interactuar directamente con representantes de universidades, colegios y profesionales de diferentes campos.

Paso 3: Toma de decisiones

Una vez que hayas explorado tus intereses y hayas investigado las diferentes opciones, llega el momento de tomar decisiones informadas sobre tu futuro. Aquí hay algunas actividades que pueden ayudarte:

1. **Hacer una lista de pros y contras:** enlista los aspectos positivos y negativos de las carreras que estés considerando. Esto te ayudará a evaluar y comparar las opciones de manera más objetiva.
2. **Establecer metas a corto y largo plazo:** establece metas a corto plazo (por ejemplo, elegir una especialización en la escuela secundaria) y metas a largo plazo (por ejemplo, trabajar como biólogo/a marino/a). Estas metas te darán una dirección clara para tu futuro.
3. **Crear un plan de acción:** crea un plan de acción detallado que incluya los pasos necesarios para alcanzar las metas establecidas. Esto puede incluir inscribirte en cursos relevantes, obtener experiencia práctica a través de pasantías o voluntariados y buscar oportunidades de mentoría. Te dejamos una actividad que te ayudará a plantearte un plan de acción.



DESCUBRIENDO MI FUTURO

orientación vocacional

PROYECTATE

Ejercicio 3.

Construyendo mi futuro

Es difícil ponernos a pensar en nuestro futuro cuando existen tantas cosas que queremos y podemos hacer. Es por eso que vamos a construir una guía que nos acerque a la realidad que queremos construir.

1. **Plantéate 3 metas/objetivos a:**

Corto plazo (desde 6 meses hasta 1 año).

Mediano plazo (hasta 5 años).

Largo plazo (hasta 10 años).

2. **Ahora vas a identificar y escribir un (1) recurso que te haga falta para lograr cumplir cada una de tus metas, pueden ser cosas como recursos económicos, tiempo, información, entre otros.**

Recurso que me falta para mi meta a corto plazo (desde 6 meses hasta 1 año).

Recurso que me falta para mi meta a mediano plazo (hasta 5 años).



DESCUBRIENDO MI FUTURO

orientación vocacional

PROYECTATE

Recurso que me falta para mi meta a largo plazo (hasta 10 años).

- 3.** Ahora, para cada una de estos recursos que te hacen falta, vas a escribir tres (3) acciones que puedas realizar para conseguir dichos recursos y establece fechas máximas para cumplirlas.

Acciones y fechas para el recurso que me falta para mi meta a corto plazo (desde 6 meses hasta 1 año).

Acciones y fechas para el recurso que me falta para mi meta a mediano plazo (hasta 5 años).

Acciones y fechas para el recurso que me falta para mi meta a largo plazo (hasta 10 años).

Te dejamos un ejemplo de cómo desarrollar tu plan con tu meta a corto plazo, repícalo con todas tus metas y da inicio a la construcción de tu camino a seguir.

1. Objetivo a corto plazo: obtener un alto puntaje en las pruebas de ingreso a las Universidades.
2. Recurso que me falta: conocimientos necesarios para rendir la prueba.
3. Acciones y fecha:
 - Formar un grupo de estudios con mis compañeros del colegio, finales de este mes.
 - Realizar pruebas simuladoras de la prueba de ingreso, puedo empezar hoy mismo.
 - Buscar cursos gratuitos en línea para prepararme, en 15 días.



DESCUBRIENDO MI FUTURO

orientación vocacional

PROYECTATE

Recuerda que construir el camino que necesitas para alcanzar tus metas requiere de tiempo y un plan claro con pasos a seguir. Desarrolla tu plan y empieza a cumplir cada uno de los hitos que te planteaste.

Paso 4: Reevaluación y ajuste

Es importante que recuerdes que la orientación vocacional es un proceso continuo. Está bien reevaluar y ajustar tus decisiones a medida que adquieres más experiencia y conocimientos. Anímate a seguir explorando y aprendiendo sobre ti mismo y sobre las opciones profesionales disponibles.

Te dejamos un breve ejercicio que lo podrás ir ajustando a medida que vas cumpliendo tus metas y agregando constantemente nuevos retos en los distintos ámbitos de tu vida.

PROFESIONAL
Definir tu carrera profesional y lo que necesitas para conseguir tus metas.

SALUD
Los cambios que te gustaría en tu salud mental y física.

FAMILIAR
¿Qué aspectos desearías mejorar en la relación con tus familiares?

PROYECTO DE VIDA
¿Qué aspectos de tu vida tienes que analizar?

SENTIMENTAL
¿Cómo ves tu futuro en el ámbito de pareja e hijos?

LABORAL
¿En qué cargo laboral te ves a largo plazo?



DESCUBRIENDO MI FUTURO

orientación vocacional

PROYECTATE

Bibliografía

Arroyo, E. (2021). 10 tips para mejorar tus habilidades blandas. *Adecco Ecuador*. <https://adecco.com.ec/habilidades-blandas/>

Del Estado De Hidalgo, U. A. (n.d.). *Orientación Vocacional*. <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/prepa4/n4/e2.html>

Pursell, S. (2022, June 6). Soft skills: Qué son las habilidades blandas y ejemplos. *HubSpot*. Recuperado el 23 de mayo, 2023, from <https://blog.hubspot.es/marketing/que-son-habilidades-blandas>