



TSOTOR11@GMAIL.COM



+56972542135

Fecha de nacimiento: 11 de Julio
de 1992.

TAMARA Y. SOTO RIOS

18.041.065-1

**PROFESORA DE EDUCACION FISICA Y SALUD
ESPECIALISTA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.
INGENIERA COMERCIAL.**

OBJETIVO

Formar estudiantes con actitudes, habilidades y valores que les permitan mantener una adecuada condición física, por medio de actividad física y deporte, beneficiando la salud de los niños y adolescentes de la sociedad de hoy.

APTITUDES

Profesora de educación básica y media, me he desarrollado activamente en los talleres de basquetbol en el primer y segundo ciclo, además del taller de gimnasia inicial.

Destacando la proactividad en las actividades, la creatividad y la innovación, y alto nivel de compromiso profesional.

Además cuento con conocimientos y habilidades en el área técnico profesional,

FORMACIÓN

ED. BÁSICA • COLEGIO MARCELA PAZ- RANCAGUA.

**ED. MEDIA • LICEO COMERCIAL DIEGO PORTALES-
RANCAGUA.**

**ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS NIVEL MEDIO • LICEO
COMERCIAL DIEGO PORTALES**

Formación técnico profesional en liceo comercial.
Práctica realizada en Codelco Chile, área de logística y embarque, en la ciudad de Rancagua, Colón y Barahona alto.

**INGENIERIA COMERCIAL (EGRESADA) ESPECIALIDAD
ADMINISTRACION • UNIVERSIDAD NACIONAL ANDRÉS
BELLO.**

Formación profesional, orientada al manejo, planificación, control y supervisión eficiente y eficaz de una empresa.

Habilidades para trabajar en equipo, capacidad de liderar y motivar a otras personas, con manejo de tecnologías de información y gran potencial comunicacional. Así como relaciones interpersonales.

de ventas, administración y economía.

**LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA ECONOMIA •
UNIVERSIDAD NACIONAL ANDRÉS BELLO.**

Formación profesional, orientada a las ciencias económicas, negocios y finanzas.

Conocimientos sólidos, en el escenario micro y macroeconómicos, así como políticas sociales.

Capacidad de resolver problemas económicos y ayudar al crecimiento empresarial.

**PEDAGOGÍA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD •
UNIVERSIDAD NACIONAL ANDRÉS BELLO.**

Tesis profesional: "Factores que afectan en la autoestima de los adolescentes"

Formación profesional, orientada al ejercicio físico y la salud.

Prácticas realizadas;

Colegio Paul Harris de Viña del Mar, en talleres de ACLE en distintas disciplinas deportivas.

Colegio República de Ecuador de Viña del Mar, ejerciendo clases en aula y patio de ed. Física.

**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN • UNIVERSIDAD
NACIONAL ANDRÉS BELLO.**

Formación profesional, orientada al cargo de profesor jefe, y al desarrollo de clases en la media, en el Colegio Pasionistas de Quilpué.

**CURSO DE PAUSA LABORAL • FEDERACIÓN
INTERNACIONAL DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.**

Formación orientada al ejercicio físico para la mejora de la salud, enfocado en trabajadores que pasan largas horas en sus puestos de trabajo, expuestos a posiciones poco ergonómicas.

**CURSO DE ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR •
FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.**

Formación orientada al ejercicio físico para la mejora de la salud, enfocado en adultos mayores.

TÉCNICAS INVERNALES EN MONTAÑA • APACHETA SUR.

Curso de entrega de conocimientos, habilidades y destrezas, con el fin de poder desarrollar la actividad deportiva en cerro- montaña, en climas invernales de forma segura. Marcha, utilización de implementos como; raquetas de nieve, crampones, piolet, etc.

TÉCNICAS DE MARCHA EN MONTAÑA • APACHETA SUR.

Curso de entrega de conocimientos, habilidades y destrezas, con el fin de poder desarrollar la actividad deportiva en cerro- montaña, de forma segura, aplicando técnicas de frenado, desplazamiento, rodada, caídas seguras, transporte de heridos con cuerdas, marcha con bastón, entre otras.

TÉCNICAS DE ESCALADA Y ANCLAJE EN ROCA • APACHETA SUR.

Curso de entrega de conocimientos, habilidades y destrezas, con el objetivo de anclar, hacer nudos, desplazarse en cordada con cuerda, anclajes seguros, y técnicas de escalada en roca natural en distintos tipos de superficie.

DIPLOMADO EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO • COMITÉ OLIMPICO DE CHILE.

Ejecutado con deportistas de ELITE, nacional y mundial, entregando estrategias progresivas para lograr un adecuado entrenamiento, previniendo lesiones y realizando una adecuada planificación, adentrándose al entrenamiento de alto rendimiento deportivo.

CURSO BIODIVERSIDAD Y EDUCACION AMBIENTAL PARA DOCENTES • ACADEMIA ADRIANA HOFFMAN & MIMA.

Con el objetivo principal de lograr culturizar y educar a esta nueva generación de niños y adolescentes más cerca de nuestra naturaleza, se invita a los alumnos a lograr abrir sus mentes y relacionarse con su ambiente natural, ayudándolos a identificar la diversidad de flora

y fauna, alrededor de nuestra franja territorial extensa en las distintas regiones del país.

CURSO DE ORIENTACIÓN Y JEFATURA • CPEIP.

El contenido principal de este curso es entregar herramientas didácticas, con el objetivo de realizar las clases de orientación de una forma más dinámica, reforzando aspectos valóricos y transversales, tanto sociales como psicológicos y emocionales de los alumnos.

EXPERIENCIA

MANEJO DE GRUPO, LIDERAZGO.

MONITORA RECREACIONAL • MANTAGUA & VILLAGE • NOVIEMBRE 2012 – FEBRERO 2014.

Monitora, de actividades al aire libre; muro de escalada, tirolesa, canopy, cumpliendo la función de aseguramiento de los turistas con la implementación y supervisión del desarrollo de las actividades.

MONITORA TALLERES • CHILDREN INTERNATIONAL • DICIEMBRE 2013 – FEBRERO 2014.

Monitora, de deportes. Desarrollándome en fútbol y voleibol, en sectores de vulnerabilidad de Playa Ancha.

MONITORA ECOBIKE • UNIVERSIDAD ANDRES BELLO – UNIVERSIDAD BERNARDO OHIGGINS • 2013-2018.

Efectuada dos veces en el año (primer y segundo semestre), con ambas instituciones junto a las carreras de ecoturismo viña del mar y ed. Física de viña del mar y Santiago, con el objetivo principal de motivar a los alumnos para lograr la meta, atendiendo contracturas y lesiones, problemas mecánicos de bicicletas, además de supervisar cordadas y la ejecución total de la actividad.

PERSONAL TRAINER • INDEPENDIENTE “VIVEMOV” • 2015- 2018.

Entrenadora personal, con implementación propia, prosperando en el cuidado de la salud, por medio de planes de ejercicios adecuados, según IMC, metas y objetivos personales que el cliente quiera obtener.

MONITORA Y GUÍA • APACHETA SUR • 2015- 2022.

Monitora y guía de distintas actividades outdoor con niños, adolescente y jóvenes. Ejecutando actividades como; Kayak, canopy, tirolesa, siendo el trekking-hiking la principal, efectuando reconocimiento del entorno natural, como lo son; interpretación de cartografía, flora y fauna, recorriendo desde el desierto hasta la Patagonia Chilena.

DOCENTE DE FISICA • COLEGIO SANTA BARBARA DE LA REINA • 2017.

Profesora de ciencias de plan común, Primero y Segundo medio.

PROFESORA DE ED. FISICA • COLEGIO SANTA BARBARA DE LA REINA • MARZO 2017- 2021.

Profesora de educación básica y media. (1ro básico a 4to medio).

Activa participación de torneos de atletismo, basquetbol, y danza.

Profesora jefa de Séptimo básico con amplios logros con los alumnos, comunicación efectiva, orientada a la superación y logros.

DOCENTE DE MATEMÁTICAS • COLEGIO GABRIELA MISTRAL • 2023.

Profesora de educación de Sexto básico a Segundo medio, de establecimiento municipal, clases desarrolladas con enfoque de sensibilidad social, cuidado del cuerpo y la salud.

PROFESORA DE ED. FISICA • LICEO CLAUDIO ARRAU LEON • 2023.

Profesora de educación media, de establecimiento municipal, clases desarrolladas con enfoque de sensibilidad social, cuidado del cuerpo y la salud.

Además de dictar el electivo de Ciencias del ejercicio, curso orientado a la profundización anatómica, funcional y fisiológica del cuerpo humano durante la actividad física y el ejercicio.

PROGRAMA DE ÉXITO ESCOLAR • LICEO CLAUDIO ARRAU • 2023.

Profesora del programa académico multidisciplinario constituido de los principales pilares de los contenidos de todas asignaturas de los planes y programas propuestos por el MINEDUC, orientado a alumnos con deserción escolar, con TDAH, TEA, y con riesgo de repitencia académica.

El objetivo principal del programa es potenciar las habilidades de alumnos neuro-divergentes, quienes rompen con los esquemas tradicionales de aprendizaje. Fomentando la formación educativa, por medio de técnicas derivadas de las neurociencias, con materiales didácticos y clases poco convencionales en el aula, a modo de potenciar su autoestima, promoviendo e incentivando una actitud más positiva y de inserción al liceo en los estudiantes.

PROFESORA DE ED. FISICA • ESCUELA AGRÍCOLA SAN VICENTE DE PAUL QUIMAVIDA • 2024.

Profesora de educación básica y media, clases desarrolladas en ambientes abiertos y naturales, con enfoque de responsabilidad y auto cuidado, promoviendo el ejercicio y orientando a los alumnos a la mejora del estado de salud con el movimiento. Además de dirigir el ACLE de Básquetbol del establecimiento.

Apoyo en las labores de resguardo de los estudiantes durante los recreos, salas y espacios abiertos, velando por el bienestar el cumplimiento del reglamento interno y la disciplina de los alumnos. Garantizando la seguridad integral tanto dentro como fuera del aula del alumnado

INSPECTORA DE PATIO • ESCUELA AGRÍCOLA SAN VICENTE DE PAUL QUIMAVIDA • 2024.

Apoyo en las labores de resguardo de los estudiantes durante los recreos, salas y espacios abiertos, velando

por el bienestar el cumplimiento del reglamento interno y la disciplina de los alumnos. Garantizando la seguridad integral tanto dentro como fuera del aula del alumnado

ADMINISTRACIÓN Y GESTION.

ADMINISTRATIVA, AREA LOGISTICA Y EMBARQUE • CODELCO CHILE

Secretaría administrativa, encargada de inventarios, ingreso y egreso, de planchas ánodos y cátodos.

SECRETARIA ADMINISTRATIVA • ADT CHILE

Encargada de la venta y promoción de packs de protección habitacional, a empresas e individuales.

SUPERVISORA DE ZONA • FABER CASTELL • 2018- 2020.

Encargada de abastecimiento, y logistica correcta de productos, mantener la rotación adecuada del staff en los distintos puntos de venta de la quinta región.

JEFE DE TURNO • MELT PIZZAS

Encargada de mantener registros administrativos, reportes, pedidos y toma de temperaturas, realización de inventario mensual, conocimiento de resoluciones su etiquetado, manejo de Excel.

Además de mantener el correcto abastecimiento de productos para su venta. Manejo de sistema de venta online.

ENCARGADA DE LOGISTICA Y DISTRIBUCIÓN DE BEBIDAS • ACHUPALLAS

Efectuar las principales funciones de logística, maestra de pedidos, y distribución de bebidas a los distintos locales de la región.

SUB-GERENTE DE LOCAL • DD

Encargada de local, ingreso e inventario de mermas, manejo metas.

Encargada de la aplicación estratégica de venta de productos durante el turno.

Manejo sistema SAP, informes de gestión, formularios, y manejo excel

GERENTE DE LOCAL • DD

Labores de confección de horarios, manejo metas y dotación ideal de personal.

Encargada de la contratación de personal, y de la realización de pedidos para el correcto abastecimiento del surtido de productos del local.

Monitorizar que se lleven a cabo los distintos procedimientos de preparación de productos, supervisar stock de productos y rotación de bodega.

Protocolos de higiene, seguridad.

Manejo de ratios de rotación, y sistemas de venta online.

Manejo sistema SAP, informes de gestión, formularios, y manejo excel