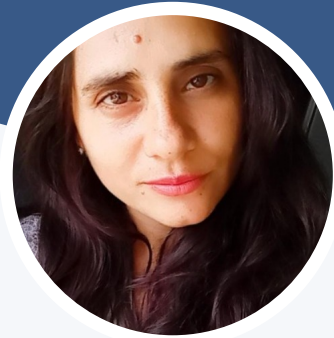


Maria Soledad Silvera
Pereira

Responsabilidad/Adaptabilidad /
Trabajo en equipo



Datos personales

-  Maria Soledad Silvera Pereira
-  Mariasilvera020814@gmail.com
-  096790174
-  Magallanes 1178
37000 Melo / cerro largo
-  10 de mayo de 1995
-  Hospital melo
-  Femenina
-  Uruguaya
-  Soltero
-  Cuidadora adultos mayores

Competencias

- Limpeza profesional
- Manejo de equipos de
limpeza
- Seguridad en el trabajo
- Trabajo en equipo
- Cumplimiento de
protocolos

Perfil

Profesional dedicada con amplia experiencia en el acompañamiento y cuidado de personas, comprometida con brindar apoyo emocional y social de calidad. Destaco por mi empatía, responsabilidad y capacidad para adaptarme a diferentes situaciones y necesidades.

Persona proactiva y colaborativa, orientada a cumplir objetivos en equipo y mantener un ambiente laboral armonioso. Poseo habilidades para adaptarme rápidamente a cambios y nuevas responsabilidades, facilitando el buen desarrollo de las tareas asignadas.

Formación

- Primaria completa

mar 2002 - dic 2009

Escuela 10, Melo
- Taller empleabilidad, armado cv y
herramientas entrevista laborales.

nov 2025 - dic 2025

Inefop, Melo
- Concepto hardware y software, ciudadanía
digital, uso de Outlook, correo electrónico y
uso de otras herramientas Microsoft.

oct 2025 - nov 2025

INEFOP, Melo
- Desarrollo de competencias básicas digitales "de despegue"
- Entrenamientos en competencias
transversales 'Templar'

oct 2025 - dic 2025

INEFOP, Melo
- Desarrollo de habilidades para la gestión emocional y manejo del estrés en
entornos laborales. Fortalecimiento de competencias comunicativas para una
interacción efectiva con diversas personas. Aprendizaje de técnicas de resolución
de conflictos y mediación en situaciones cotidianas.

Experiencia

- Operaría de limpieza

ene 2015 - oct 2016

26181616, Montevideo

Realizar limpieza exhaustiva de áreas designadas garantizando un ambiente
higiénico y ordenado. Manejar productos y equipos de limpieza de manera
segura y eficiente. Cumplir con los protocolos de limpieza establecidos por la
empresa, asegurando la calidad del servicio.
- Empleada
- Empresa clean in- oficinas/hospitales

nov 2016 - oct 2017

Clear in 29019494, Montevideo

Garantizar el orden y la limpieza en oficinas y hospitales, manteniendo espacios
agradables para empleados y visitantes. Apoyar en el traslado seguro de
materiales y equipos dentro de las instalaciones. Realizar limpieza puntual en
áreas comunes para evitar acumulación de suciedad.
- Acompañante vida

mar 2024 - dic 2024

Nodum, Melo

Responsabilidad

Adaptabilidad

Bachera en cocina

Acompañante hogares

Atención al detalle

Pasatiempos e intereses

Cocina

Brindar compañía y apoyo emocional a personas mayores o con necesidades especiales en Melo y Cerro Largo. Asegurar la asistencia diaria en actividades básicas como alimentación, higiene y movilidad.

Manejo máquina de limpieza

mar 2015 - oct 2017

Empleado, Montevideo

Operar maquinaria de limpieza industrial con destreza y seguridad para mantener ambientes impecables.

Atención al público

mar 2015 - dic 2025

Empleada tienda, Montevideo/melo

Atender y orientar a los clientes de manera amable y eficiente, resolviendo sus consultas y necesidades. Mantener un ambiente ordenado y limpio en el área de atención al público para garantizar una experiencia agradable. Gestionar el cobro y manejo de efectivo o sistemas electrónicos con precisión y responsabilidad.

Depósito

Empleada comercio tienda, Montevideo

Realizar la recepción, almacenamiento y despacho de mercancías, asegurando el orden y control en el depósito. Mantener un inventario actualizado y verificar la integridad de los productos almacenados. Colaborar en la organización del espacio del depósito para maximizar la eficiencia y seguridad.

Empleada estado

mar 2024 - dic 2024

Intendencia cerro largo, Melo

Cumplir con las responsabilidades asignadas garantizando la eficiencia y calidad en el cumplimiento de tareas. Adaptarse rápidamente a cambios en el entorno laboral y a diferentes demandas del puesto. Trabajar de manera colaborativa con compañeros para alcanzar objetivos comunes.

Cursos

Gastronomía

oct 2024

Desarrollar habilidades de manipulación y conservación de alimentos bajo normas de higiene y seguridad.