

INFORMACIÓN PERSONAL

Juan Regueras Sánchez

📍 Puente colgante, 67, 47006 Valladolid (España)

☎ 666 160 728

✉ juan_regueras@hotmail.com

EXPERIENCIA PROFESIONAL

06/09/2010–23/12/2010

Computer equipment operator

Quark Inside s.l, Valladolid (España)

Prácticas del ciclo superior de "Administración de sistemas informáticos", desempeñando las siguientes funciones:

- Mantenimiento de equipos informáticos.
- Solución de incidencias.
- Soporte técnico.

10/01/2011–20/06/2011

Freelance

Valladolid (España)

Desarrollo de proyectos a medida, mantenimiento y formación en competencias TIC's para particulares. A si mismo pudiendo colaborar y expandirme hacia nuevos proyectos enfocados al diseño web.

19/09/2011–presente

Teaching professional

Valladolid (España)

Impartiendo cursos de formación personalizados sobre competencias tecnológicas para particulares, asociaciones y empresas.

28/01/2012–17/05/2012

Webmaster

Valladolid (España)

Desarrollos web a medida, asesoramiento técnico y formación para particulares, asociaciones y Ong.

13/09/2013–presente

Técnico de juventud

CETEO - ASPAYM Castilla y León, Valladolid (España)

- Desarrollo y ejecución de proyectos sociales
- Formador en el área de ocio y tiempo libre con personas con necesidades especiales.
- Dinamizador de las actividades socio-culturales en la residencia ASPAYM.
- Colaborador en seminarios / jornadas impartidas por universidades y centros educativos de Castilla y León
- Creador del proyecto de sensibilización "**Ponte en mis zapatos**"
- Responsable de voluntariado de la entidad.
- Tutor de prácticas dentro del departamento.
- Monitor y coordinador de actividades de tiempo libre en el entorno educativo.
- Técnico provincial del Programa de Voluntariado Joven (PVJ) de la Junta de Castilla y León.
- Formador en proyectos "Aula empresa" en colaboración con centros educativos de Formación Profesional.

13/09/2013–presente

Computer systems designer

Javacoya - ASPAYM Castilla y León, Valladolid (España)

- Despliegue y mantenimiento de infraestructuras cliente – servidor con tecnología de Linux y

Microsoft.

- Soporte técnico presencial y remoto
- Formador en accesibilidad web y tecnologías de virtualización.
- Creación, gestión y mantenimiento de plataformas web.
- Colaborador en jornadas organizadas por diferentes universidades y centros de formación profesional.

EDUCACIÓN Y FORMACIÓN

20/09/2008–23/12/2010

Administración de sistemas informáticos

Nivel 5 EQF-MEC

IES Ribera de Castilla, Valladolid (España)

- Administrar sistemas operativos de servidor, instalando y configurando el software, en condiciones de calidad para asegurar el funcionamiento del sistema.
- Administrar servicios de red (web, mensajería electrónica y transferencia de archivos, entre otros).
- Implantar y gestionar bases de datos.
- Evaluar el rendimiento de los dispositivos hardware identificando posibilidades de mejoras según las necesidades de funcionamiento.
- Administrar usuarios de acuerdo a las especificaciones de explotación para garantizar los accesos y la disponibilidad de los recursos del sistema.
- Diagnóstico de errores y solución de los mismos.

20/09/2012–23/06/2013

Integración social

Nivel 5 EQF-MEC

Centro de estudios Gregorio Fernández, Valladolid (España)

- Programar actividades de integración social aplicando los recursos y estrategias metodológicas más adecuadas.
- Diseñar actividades de atención a las necesidades físicas, y psicosociales en función de las características de los usuarios y del contexto, controlando y evaluando el desarrollo de las mismas.
- Organizar e implementar actividades de apoyo psicosocial mostrando una actitud respetuosa con la intimidad de las personas y evaluando el desarrollo de las mismas.
- Organizar e implementar programas de inserción laboral y ocupacional, evaluando el desarrollo de los mismos y su ajuste al itinerario prefijado.
- Realizar tareas de mediación entre personas y grupos aplicando técnicas participativas y de gestión de conflictos de forma eficiente.

COMPETENCIAS PERSONALES

Lengua materna

español

Otros idiomas

| | COMPRENDER | | HABLAR | | EXPRESIÓN ESCRITA |
|--------|----------------------|------------------------|------------------|----------------|-------------------|
| | Comprensión auditiva | Comprensión de lectura | Interacción oral | Expresión oral | |
| inglés | A1 | A1 | A1 | A1 | A1 |

Niveles: A1 y A2: usuario básico - B1 y B2: usuario independiente - C1 y C2: usuario competente
Marco común Europeo de referencia para las lenguas

Competencias comunicativas

- Buenas competencias de comunicación adquiridas a través de mi experiencia como freelance y docente.
- Excelentes habilidades en el trato con personas, adquiridas a través de mi experiencia como voluntario en diferentes organizaciones.

Competencias de organización/
gestión

- Capacidad de organización y gestión de proyectos adquiridas en mi etapa como técnico de

juventud en ASPAYM Castilla y León.

- Capacidad de organización de equipos de trabajo adquirida en mi trayectoria como coordinador de voluntariado en ASPAYM Castilla y León

Competencias relacionadas con el empleo

Buena aptitud en la tutorización de alumnos de practicas (como técnico del departamento de sistemas en Javacoya he tenido la oportunidad de tutorizar a varios jóvenes de practicas en su trayectoria formative en centros de trabajo)

Competencias digitales

| AUTOEVALUACIÓN | | | | |
|-------------------------------|--------------------|-----------------------|--------------------|-------------------------|
| Tratamiento de la información | Comunicación | Creación de contenido | Seguridad | Resolución de problemas |
| Usuario competente | Usuario competente | Usuario competente | Usuario competente | Usuario competente |

Competencias digitales - Tabla de autoevaluación

- Curso de seguridad informatica - EscuelaIT
- Curso de diseño web con wordpress - EscuelaIT
- Curso de virtualizacion y CloudComputing - EscuelaIT
- Curso de retoque digital con Gimp - MirandaX
- Curso de virtualizacion con Vagrant - OpenWebminars
- Curso de contenedores Docker -OpenWebinars
- Curso de CloudComputing – OpenWebinars
- Curso de servidores Linux – EscuelaIT
- Curso de gestion de entornos Linux - EscuelaIT