

Programa de **EMPODERAMIENTO** Profesional

Tomar Control de Su Carrera

*Manténgase Segura
durante la Búsqueda y
en el Trabajo*



Manténgase Segura Durante la Búsqueda y en el Trabajo

Introducción

¡Bienvenidas!

Este módulo fue creado para que usted pueda abordar proactivamente los asuntos de seguridad durante una búsqueda de trabajo y en su nuevo lugar de trabajo. Cada situación individual es única, pero hay prácticas de seguridad que podemos aplicar en muchos escenarios.

Intenciones del Taller

Este taller fue diseñado para que ustedes puedan:

- Hacer que la seguridad sea lo más importante.
- Tratar con escenarios específicos relacionados a la búsqueda y al lugar de trabajo.
- Aplicar las Mejores Prácticas a su situación.

¿Qué otra información le gustaría obtener?

Normas del Taller

Queremos que sea un lugar seguro donde puedan explorar este tema. Estas normas ayudan a mantener seguro el ambiente:

- Todo se mantendrá confidencial en este grupo.
- Le animamos que participe, pero no le haremos preguntas a ningún/a participante específico/a.
- Sus preguntas son válidas y si no podemos contestarlas en la clase, le conectaremos con los recursos apropiados después de la clase.

¿Qué más necesita pedir para sentirse seguro/a?

Manténgase Segura Durante la Búsqueda y en el Trabajo

Haga que la Seguridad sea Lo Más Importante

Evaluación de Seguridad en la Búsqueda y en el Trabajo

El primer paso para manejar su seguridad es estar consciente de su propio nivel de confort en situaciones típicas de una búsqueda de trabajo y en el lugar de trabajo. Para las siguientes situaciones, escriba una X si se siente **Seguro/a**, **Neutro/a** o **Inseguro/a**. Puede añadir situaciones específicas para usted en las filas de **Otra**.

Seguro/a	Neutro/a	Inseguro/a	Situaciones
			Situaciones de la Búsqueda de Trabajo
			Poner mi información personal en mi resume.
			Poner mi historial de trabajo en mi resume.
			Compartir mis referencias con un/a empleador/a potencial.
			Hacer Conexiones en Facebook.
			Hacer Conexiones en LinkedIn.
			Darle su información de contacto a gente en eventos profesionales.
			Ir a entrevistas.
			Otra:
			Situaciones del Viaje al Trabajo
			Manejar al y del trabajo.
			Tomar el transporte público.
			Trabajar lejos de casa.
			Trabajar cerca de casa.
			Caminar a y de su carro.
			Otra:
			Situaciones del Ambiente de Trabajo
			Trabajar turnos de noche.
			Trabajar en un edificio seguro.
			Trabajar en un edificio abierto al público.
			Trabajar en una zona abierta donde siempre hay otros/as.
			Trabajar a solas en una oficina.
			Trabajar en una ruta de reparto.
			Abrir o cerrar una oficina, tienda o restaurante.
			Utilizar un tablero de "In/Out".
			Tener un horario fijo.
			Tener un horario flexible que siempre cambia.
			Contestar el teléfono.
			Otra:
			Situaciones de Relaciones en el Trabajo
			Desarrollar relaciones profesionales con colegas.
			Desarrollar amistades con colegas.
			Trabajar con alguien que puede saber de su pasado.
			Otra:
			Situaciones del Cuidado de Niños/as
			Dejar a los/las hijos/as con ciertas personas durante las horas laborales.
			Dejar a los/las hijos/as y recogerlos/las.
			Otra:
			Número Total de las X en Cada Columna

Manténgase Segura Durante la Búsqueda y en el Trabajo

Haga que la Seguridad sea Lo Más Importante

Análisis de Seguridad en la Búsqueda y el Lugar de Trabajo

De la página anterior, escriba el número total de las X en cada columna. Recuerde que la seguridad es un proceso que siempre evoluciona. Esto captura su relación con la seguridad hoy.

Seguro/a	Neutro/a	Inseguro/a
Nivel Alto de Seguridad	Nivel Mediano de Seguridad	Nivel Bajo de Seguridad

De la página anterior, escriba la(s) situación(es) que le hace(n) sentir **menos seguro/a** (o añada su propia si no estaba capturada en la página anterior).

De la página anterior, escriba la(s) situación(es) que le hace(n) sentir **más seguro/a** (o añada su propia si no estaba capturada en la página anterior).

¿Qué es útil recordar sobre la seguridad durante este proceso?

Manténgase Segura Durante la Búsqueda y en el Trabajo

Aplique las Mejores Prácticas a su Búsqueda y al Lugar de Trabajo

Elemento de la Búsqueda de Trabajo #1

CONEXIONES PROFESIONALES

"Networking" es hacer conexiones. Hacer conexiones es una parte importante del proceso de la búsqueda de trabajo. Por eso, frecuentemente tenemos que compartir nuestra información de contacto y nuestro resume.

SUGERENCIAS RÁPIDAS

- *Establezca una dirección de email que sólo usted puede revisar. No incluya su nombre y apellido en su dirección de email. En cambio, utilice sus iniciales combinados con un número. Asegúrese de que lo que escoja sea profesional y apropiado.*
- *Actualice su resume y conteste mensajes de email en la Biblioteca Pública o en la casa de un/a amigo/a.*
- *Construya una **Red de Seguridad** para usted al decirles a un/a amigo/a, pariente o consejero/a sobre sus actividades de hacer conexiones profesionales, sobre sus entrevistas y otras cosas en su horario para que sepan dónde está usted, con quién se reúne y cuándo volverá.*

En sus grupos pequeños, trabajen juntos/as para contestar:

- ¿Qué información de contacto es necesaria para una búsqueda de trabajo?
- ¿Cómo se puede comunicar seguramente con la gente durante este proceso?
- ¿Qué necesito para sentirme más segura mientras hago conexiones profesionales?

Recuerde que su situación es única. Hable de las mejores prácticas como grupo y entonces cree un enfoque personalizado basado en sus propias circunstancias.

.....

APUNTES

Manténgase Segura Durante la Búsqueda y en el Trabajo

Aplique las Mejores Prácticas a su Búsqueda y al Lugar de Trabajo

Elemento de la Búsqueda de Trabajo #2

LOS MEDIOS SOCIALES

Los sitios de Medios Sociales como Facebook, LinkedIn y otros que tienen el propósito de conectar a la gente pueden ser buenas maneras de buscar oportunidades de trabajo, y es importante utilizar estos sitios pensando en la seguridad.

SUGERENCIAS RÁPIDAS

- *Haga una búsqueda de Google sobre su propio nombre y apellido para ver dónde está su información en el Internet. Contáctese con los webmasters para pedirles que quiten la información que usted no quiere que esté disponible.*
- *Evite incluir su dirección y otra información personal (incluyendo su nombre, dirección de email, número de teléfono y fotos) en sitios públicos.*
- *Si utiliza Facebook, LinkedIn y otros sitios públicos, asegúrese de que sus publicaciones sean profesionales y apropiadas.*
- *Aprenda a manejar sus ajustes de privacidad en cualquier sitio de que usted es miembro.*

En sus grupos pequeños, trabajen juntos/as para contestar:

- ¿Cuáles sitios son más útiles para encontrar empleo?
- ¿Qué información es relevante compartir en un sitio y qué información no?
- ¿Cuáles son maneras de hacer una búsqueda de trabajo sin utilizar estos sitios?

Recuerde que su situación es única. Hable de las mejores prácticas como grupo y entonces cree un enfoque personalizado basado en sus propias circunstancias.

.....

APUNTES

Manténgase Segura Durante la Búsqueda y en el Trabajo

Aplique las Mejores Prácticas a su Búsqueda y al Lugar de Trabajo

Elemento de la Búsqueda de Trabajo #3

RESPONSABILIDADES DEL TRABAJO

Es mejor ser claro/a y honesto/a con sí mismo/a y con su empleador/a sobre el tipo de ambiente de trabajo y las responsabilidades que son buenos o son problemas para usted.

SUGERENCIAS RÁPIDAS

- *Decida por adelantado cuáles son las cosas que no aceptará. Esté preparado/a para hacer preguntas directas sobre estas cosas después de que le ofrezca el trabajo pero antes de aceptarlo. Asegúrese de que pueda cumplir con los requisitos del trabajo antes de aceptarlo.*
- *Sepa que un trabajo que corresponda bien a sus requisitos de seguridad le permitirá cumplir con sus responsabilidades mejor, y esto es lo que su empleador/a quiere también.*

En sus grupos pequeños, trabajen juntos/as para contestar:

- ¿Cómo le ayuda la Evaluación en la Página 3 a clarificar las responsabilidades posibles?
- ¿Cómo le ayuda la Tabla de Disponibilidad para Trabajar en la Página 8 a clarificar sus horas de trabajo?
- ¿Cómo se puede comunicar sus límites mientras también parece positivo/a, seguro/a de sí mismo/a y atractivo/a como candidato/a para el puesto?

Recuerde que su situación es única. Hable de las mejores prácticas como grupo y entonces cree un enfoque personalizado basado en sus propias circunstancias.

.....

APUNTES

Manténgase Segura Durante la Búsqueda y en el Trabajo

Aplique las Mejores Prácticas a su Búsqueda y al Lugar de Trabajo

Tabla De Disponibilidad para Trabajar

Marque con una X los períodos de tiempo cuando usted ya está ocupado/a por el cuidado de niños/as, el transporte para los/las hijos/as, las citas regulares (legales, terapéuticas), las clases, el trabajo u otras cosas que hace con regularidad.

Tiempo	Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa
12:00 a.m.							
1:00 a.m.							
2:00 a.m.							
3:00 a.m.							
4:00 a.m.							
5:00 a.m.							
6:00 a.m.							
7:00 a.m.							
8:00 a.m.							
9:00 a.m.							
10:00 a.m.							
11:00 a.m.							
12:00 p.m.							
1:00 p.m.							
2:00 p.m.							
3:00 p.m.							
4:00 p.m.							
5:00 p.m.							
6:00 p.m.							
7:00 p.m.							
8:00 p.m.							
9:00 p.m.							
10:00 p.m.							
11:00 p.m.							

Manténgase Segura Durante la Búsqueda y en el Trabajo

Aplique las Mejores Prácticas a su Búsqueda y al Lugar de Trabajo

Volver a la Seguridad

La seguridad es complicada porque es imposible planear con anticipación para cada escenario. Lo que es útil es poder tratar con una variedad de situaciones de manera que mejore su seguridad en total – y su confianza – con tiempo.

Pasos que Se Puede Tomar Cuando Hay Disparadores o Se Siente Inseguro/a

- Quítese seguramente de la situación.
- Si es posible, determine si el sentimiento viene de un disparador, una experiencia del pasado o una amenaza actual.
 - Si es un disparador o patrón del pasado, trate de tomar decisiones que empoderen a usted.
 - Si es una amenaza actual, tome acciones para salir de la situación inmediatamente.
- Hable sobre la experiencia para procesarla con su gestor/a de casos o recursos de apoyo para determinar si/cuando es apropiado hablar con las personas en su trabajo (puede considerar hablar con su Supervisor/a o los Recursos Humanos).

¿Qué acciones seguras y sanas puede usted tomar cuando está reaccionando a un disparador?

Manténgase Segura Durante la Búsqueda y en el Trabajo

Aplique las Mejores Prácticas a su Búsqueda y al Lugar de Trabajo

Situación 1: Tratar con un Disparador

Le gustan sus colegas y su trabajo nuevo va bien cuando la persona que se sienta a su lado le pide a usted que venga con todos a tomar copas después del trabajo. Sabe que estar con personas que están bebiendo le hace sentir inseguro/a. ¿Qué hace usted en este escenario?

Ideas:

Situación 2: Haciendo Conexiones para Encontrar Trabajo Utilizando los Medios Sociales

Alguien de su pasado quiere conectar con usted en LinkedIn. Se siente incómodo/a por su conexión con su pasado pero sabe que esa persona tiene éxito. ¿Qué hace usted en este escenario?

Ideas:

Situación 3: Mantener Secreta una Búsqueda de Trabajo

Quiere obtener trabajo pero todavía vive con su abusador/a. ¿Cómo puede buscar trabajo seguramente antes de salir?

Ideas:

Situación 4: ¿Alguien Me Está Siguiendo?

Se preocupa por ser acechado/a o atraer atención. No quiere que su abusador/a sepa adónde va ni qué hace. ¿Qué precauciones toma?

Ideas:

Manténgase Segura Durante la Búsqueda y en el Trabajo

Mi Plan de Acción para la Seguridad

Mi Nivel de Seguridad:

Alto <i>Me siento muy seguro/a buscando trabajo.</i>	Mediano <i>Me siento un tanto seguro/a buscando trabajo.</i>	Bajo <i>No me siento seguro/a buscando trabajo.</i>
--	--	---

Mi Recordatorio de Seguridad:

Mis Tareas de Acción para la Seguridad:

Categoría de la Búsqueda de Trabajo	Paso Seguro
Proporcionar Información de Contacto	
El Viaje al Trabajo y el Transporte	
El Cuidado de Niños/as	
Conexiones Profesionales	
Usando los Medios Sociales	
Clarificar los Requisitos del Trabajo	
Tratar con Disparadores	

Manténgase Segura Durante la Búsqueda y en el Trabajo

Recursos

La Fundación de Allstate

www.allstate.com/foundation

La fundación proporciona programas prácticos y probadas para individuos y familias para ayudarles a superar sus dificultades y dudas personales - para que puedan llevar vidas mejores y más seguras.

La Red Nacional para Eliminar la Violencia Doméstica (NNEDV)

www.nnedv.org

202-543-5566

La Línea de Crisis Nacional de Violencia Doméstica

1-800-799-SAFE (7233)