

# Programa de **EMPODERAMIENTO** Profesional

## Tomar Control de Su Carrera

### *Empezando su Carrera*

### Guía para Facilitadores/as



## Empezando su Carrera

### Logística del Taller

---

#### Materiales

- Guía para Facilitadores/as
- Cuaderno/Bolígrafos
- Flipchart/Rotuladores
- Presentación de PowerPoint/Computadora/Proyector/Pantalla

#### Esquema

Tema	Materiales	Tiempo
Introducción	Cuaderno	15 minutos
Prepárese para una Carrera	Cuaderno	15 minutos
Entienda el Trabajo de Entrada	Cuaderno	20 minutos
PAUSA		10 minutos
Entienda el Impacto de la Educación	Cuaderno	15 minutos
Escoja una Estrategia para su Carrera	Cuaderno	35 minutos
Aplique lo que Aprendió	Cuaderno	10 minutos
		120 minutos (2 horas)

#### Apuntes de Preparación sobre los/las Participantes

NOMBRE	APUNTES
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	

<p><b>TIEMPO</b> 15 minutos</p> <p><b>MATERIALES</b> Cuaderno Flipchart Rotuladores</p> <p><b>NOTAS Y EJEMPLOS</b></p>	<p><b>INTRODUCCIÓN</b></p> <p><a href="#">Muestre diapositiva #1 – Empezando su Carrera.</a></p> <p>Deles la bienvenida a los/las participantes del taller.</p> <p>Preséntese a sí mismo/a, explique su experiencia y lo que le gusta de facilitar este taller. Agradézcales por estar aquí para esta conversación importante.</p> <p>Pídales que se presenten a sí mismos/as con sus nombres (no necesitan dar sus apellidos) y la respuesta a una pregunta relacionada pero cómoda. Asegúrese de contestar la pregunta también.</p> <p>Algunas opciones son:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Cuál fue tu primer trabajo?</li><li>• ¿Cuál fue tu trabajo favorito?</li><li>• ¿Con qué carrera soñabas cuando eras joven?</li></ul> <p>Pídales que vayan a la <b>Página 2 del Cuaderno</b> donde empezarán a trabajar en el cuaderno.</p> <p><a href="#">Siga a diapositiva #2 – Introducción.</a></p> <p>Repase las intenciones del taller:</p> <p><i>Este taller fue diseñado para que ustedes puedan:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Prepararse para una carrera</i></li><li>• <i>Entender el trabajo de entrada</i></li><li>• <i>Entender el impacto de la educación</i></li><li>• <i>Escoger una estrategia para su carrera</i></li></ul> <p>Dícales:</p> <p><i>Es importante que ustedes expliquen claramente lo que quieren aprender de este taller también. Tomen un momento para escribir cualquier cosa no detallada en estas intenciones que les gustaría hacer/aprender.</i></p>
--	---

Deles una pausa para escribir. Pídeles que compartan las otras intenciones que tengan. Dígales si es posible hacer esas otras cosas en el taller o no.

[Siga a diapositiva #3 – Introducción.](#)

Repase las 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.*
- *Les animo que participen pero no le haré preguntas a ningún/a participante en particular.*
- *Sus preguntas son válidas y si no podemos contestarlas durante la clase, les conectaré con los recursos apropiados después de la clase.*

Dígales

*Es importante que se sientan a salvo al explorar el tema de empezar su carrera. ¿Hay algo más que necesitan para sentirse a salvo durante el taller?*

Deles una pausa para escribir. Pregúnteles si tienen sugerencias para otras normas. Acceda a sus normas si son razonables.

Nota:

Como facilitador/a es una de sus responsabilidades principales asegurarse de que se sigan las normas y que cumplan con las intenciones. Acceda a las normas que ustedes pueden seguir. Con delicadeza, dígales "no" a cualquier intención o norma con que no pueden cumplir al decirles algo como:

*Entiendo que quieres X de este taller. No es parte de esta sesión, pero te diré cómo aprenderlo después.*

Agradézcales anticipadamente por su participación.

## Empezando su Carrera

### Prepárese para una Carrera

<p><b>TIEMPO</b> 15 minutos</p> <p><b>MATERIALES</b> Cuaderno Flipchart Rotuladores</p>	<p><b>LA CARRERA QUE USTED QUIERE SEGUIR</b></p> <p><a href="#">Siga a diapositiva #4 – Prepárese para una Carrera.</a></p> <p>Dícales:</p> <p>Vayan a la <b>Página 3 del Cuaderno.</b></p> <p>Dícales:</p> <p><i>Para prepararse eficazmente para la carrera que quiere seguir, es importante saber algunos elementos claves sobre esa carrera.</i></p> <p><i>Quiere saber cuáles son:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Las destrezas requeridas</i></li><li>• <i>El salario</i></li><li>• <i>La descripción del trabajo</i></li><li>• <i>Las condiciones del trabajo</i></li><li>• <i>Las oportunidades de empleo</i></li><li>• <i>La educación requerida</i></li></ul> <p>Dícales:</p> <p><i>Tome 5 minutos para llenar, en la parte de arriba de la página, la información que sabes ahora sobre la carrera que quiere seguir.</i></p> <p><i>Si no está 100% segur@ si quiere esta carrera, está bien. Escriba lo que cree ahora que será la carrera que probablemente va a ser su meta. Todavía sería útil considerar el mejor proceso de prepararse para una carrera específica, incluso si cambia de opinión más tarde y decide seguir otra carrera.</i></p> <p>Camine por la sala para asegurarse de que los/las participantes escriban algo en cada espacio. Esté preparado/a para darles ejemplos de cómo pueden llenar cada espacio.</p> <p><b>¿QUÉ PREPARACIÓN HARÁ USTED?</b></p>
---	--

Siga a diapositiva #5 – Prepárese para una Carrera.

Dígales:

*Si todavía no sabe o no entiende completamente algunos de estos detalles, entonces, el primer paso para prepararse para su carrera es encontrar esta información.*

*Hay un número de maneras de prepararse.*

- *Se puede hacer investigación. Se puede hacer investigación en línea. Hay sitios web que son recursos listados en el Apéndice de su cuaderno. Se puede hablar con consejeros/as de carrera, profesores/as, o parientes y amigos/as que trabajan en la carrera que usted quiere seguir.*
- *Se puede observar el trabajo (en inglés "job shadow"), que significa simplemente observar a alguien que ya tiene esa carrera haciendo su trabajo diario.*
- *Se puede ser voluntario/a en el campo para entender mejor el trabajo.*
- *Se puede hacer entrevistas para información y hablar con personas en su campo.*
- *Se puede hacer un internado.*

*Todas éstas son maneras útiles de encontrar más información sobre la carrera que ustedes quieren –de aprender exactamente qué destrezas y educación se necesitan, lo que la gente en esa carrera piensa que es lo más difícil y lo que más le gusta, de ver cómo son las condiciones de trabajo y si pudiera sentirse cómodo/a y seguro/a en el ambiente, de ver cómo es el trabajo en realidad, etc.*

Pregúnteles:

*¿Cuáles son otras maneras de prepararse?*

Reconozca las respuestas de los/las participantes.

*¿Quién quiere leer el párrafo corto al final de la página 3 sobre la carrera que quiere Raquel y qué hará para prepararse?*

Pídale a un/a voluntario/a que lea el párrafo corto.

	<p>Pregúnteles al grupo entero:</p> <p><i>¿Qué carrera quiere seguir Raquel?</i></p> <p>Asegúrese de que respondan con "terapeuta respiratoria".</p> <p><i>¿Cómo se preparará Raquel para esa carrera?</i></p> <p>Asegúrese de que los/las participantes mencionen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tomar el examen de GED</li><li>• Obtener un "associate degree"</li><li>• Obtener experiencia trabajando con pacientes</li></ul> <p>Si hay tiempo, puede preguntarles: ¿Cuáles son maneras diferentes para Raquel de obtener experiencia trabajando con pacientes?</p> <p>Respuestas posibles incluyen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ser voluntario/a</li><li>• Hacer un internado</li><li>• Trabajos de nivel de entrada donde se trabaja con pacientes</li></ul>
--	--

## Empezando su Carrera

### Entienda el Trabajo de Entrada

<p><b>TIEMPO</b> 20 minutos</p> <p><b>MATERIALES</b> Cuaderno Flipchart Rotuladores</p>	<p><b>EL TRABAJO DE ENTRADA</b></p> <p>Siga a diapositiva #6 – Entienda el Trabajo de Entrada.</p> <p>Dícales:</p> <p>Vayan a la <b>Página 5 del Cuaderno.</b></p> <p>Dícales:</p> <p><i>Un trabajo de entrada es un trabajo en el mismo campo o el mismo lugar que la carrera que una persona quiere seguir. En un trabajo de entrada, se puede obtener contactos, experiencia y destrezas mientras trabaja con o cerca de personas que tienen el trabajo deseado.</i></p> <p>Pregúnteles:</p> <p><i>¿Cuál es un ejemplo de un trabajo de entrada?</i></p> <p>Pídales a los/las participantes que compartan ideas. Asegúrese de que se mencionen una variedad de trabajos de entrada posibles. Si es necesario, hable de los ejemplos en el cuaderno.</p> <p>Ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Si alguien quiere estar en el campo de medicina, puede trabajar en la cocina de un hospital o como recepcionista para la oficina de un/a médico/a.</li><li>• Si alguien quiere trabajar en los negocios, puede trabajar limpiando el edificio o como guarda de seguridad en un edificio con un negocio en la industria que le gusta, o incluso en una tienda o restaurante en el edificio donde los hombres y mujeres de negocios van.</li></ul> <p>Otros ejemplos:</p> <p><u>Carrera Deseada</u>.....<u>Trabajo de Entrada</u> Enfermero/a Registrado/a ..... Asistente Médico/a Agente de Bienes Raíces... Recepcionista en una Agencia Técnico de Computadoras ..... Asistente- Ingreso de Datos Oficial de Préstamos ..... Cajero/a en un Banco Gerente de Proyectos ..... Asistente Administrativo/a</p>
---	---



Pregúnteles:

*¿Quién quiere leer el párrafo al final de la página 4 sobre los próximos pasos de Raquel hacia su carrera ideal?*

Pídale a un/a voluntario/a que lea el párrafo corto.

Pregúnteles al grupo entero:

*¿Tiene Raquel un trabajo de entrada?*

*¿Por qué sí? o ¿Por qué no?*

Asegúrese de que los/las participantes respondan con "sí" porque está ampliando sus destrezas y contactos al trabajar en un hospital, el mismo tipo de lugar donde será terapeuta respiratoria.

### **POSIBLES TRABAJOS DE ENTRADA**

Dígales:

*Vayan a la **Página 6 del Cuaderno.***

*Escriba la carrera que quiere seguir en la línea de arriba.*

Tome una pausa para que los/las participantes puedan escribir.

*Ahora, denle esta página a la persona a su derecha. Cuando reciban la página de su compañero/a, escriban las ideas para trabajos de entrada que ustedes tengan para la carrera ideal de esa persona. Tomen 2 minutos.*

Tome una pausa para que los/las participantes puedan escribir.

*Ahora, denle la página de su compañero/a a la persona a su derecha. Cuando reciban esta página, escriban las ideas que tengan para trabajos de entrada que son diferentes de las que ya están escritas. Tomen 2 minutos.*

Tome una pausa para que los/las participantes puedan escribir.

*Denle las páginas a sus dueños/as originales.*

	<p><i>Escriba las ideas adicionales que tengan para trabajos de entrada para sí mismos/as. Entonces, marque con un círculo los posibles trabajos de entrada que les interesan más. Tomen 2 minutos.</i></p> <p>Tome una pausa para que los/las participantes puedan hacer sus selecciones.</p> <p>Dígalas:</p> <p><i>Ahora tienen algunas ideas sobre un trabajo de entrada que empezará o seguirá su proceso de ampliar contactos y las destrezas relevantes.</i></p> <p><i>Al mismo tiempo, pueden empezar a considerar y seguir la educación que pueda ser necesario. Hablaremos de los tipos diferentes de programas educativos después de tomar una pausa.</i></p>
--	---

## Empezando su Carrera

### Entienda el Impacto de la Educación

<b>TIEMPO</b> 10 minutos	<b>PAUSA</b>
<b>TIEMPO</b> 15 minutos  <b>MATERIALES</b> Cuaderno Flipchart Rotuladores	<b>LOS TIPOS DE PROGRAMAS EDUCATIVOS</b>  <a href="#">Siga a diapositiva #7 – Entienda el Impacto de la Educación.</a>  Dícales:  <i>Vayan a la <b>Página 7 del Cuaderno.</b></i>  Dícales:  <i>Hay dos tipos principales de programas educativos: la fundación educativa y la educación para carreras.</i>  Pregúnteles:  <i>¿Quién leerá lo que está escrito sobre la ABE, la Educación Básica para Adultos/as?</i>  Invítele a un/a voluntario/a a leer la sección.  <i>¿Quién leerá lo que está escrito sobre el GED?</i>  Invítele a un/a voluntario/a a leer la sección.  <i>¿Quién leerá lo que está escrito sobre el ESL, Inglés como Segundo Idioma?</i>  Invítele a un/a voluntario/a a leer la sección.  Dícales:  <i>Decidan si piensan que van a necesitar algunas clases de fundación educativa antes de seguir un programa de educación para carreras. Si piensan que sí, escriban cuáles son.</i>  Tome una pausa por algunos momentos para que los/las

	<p>participantes puedan pensar y escribir.</p> <p>Camine por la sala para contestar las preguntas que los/las participantes tengan.</p> <p>Dígales:</p> <p><i>El próximo tipo de programa educativo es la educación para carreras.</i></p> <p>Pregúnteles:</p> <p><i>¿Quién leerá sobre el programa de aprendizaje para un sindicato?</i></p> <p>Invítele a un/a voluntario/a a leer la sección.</p> <p><i>¿Hay alguien que crea que un programa de aprendizaje para un sindicato podría ser apropiado para él/ella?</i></p> <p>Pídales a los/las participantes que indiquen que "sí" al levantar las manos.</p> <p><i>¿Quién leerá sobre los programas de certificado?</i></p> <p>Invítele a un/a voluntario/a a leer la sección.</p> <p><i>¿Hay alguien que crea que un programa de certificado podría ser apropiado para él/ella?</i></p> <p>Pídales a los/las participantes que indiquen que "sí" al levantar las manos.</p> <p><i>¿Quién leerá sobre las Titulaciones de primer ciclo en Artes y en Ciencias o "Associate Degrees"?</i></p> <p>Invítele a un/a voluntario/a a leer la sección.</p> <p><i>¿Hay alguien que crea que una Titulación de primer ciclo en Artes o en Ciencias podría ser apropiada para él/ella?</i></p> <p>Pídales a los/las participantes que indiquen que "sí" al levantar las manos.</p> <p><i>¿Quién leerá sobre las Titulaciones de primer ciclo en las Ciencias Aplicadas?</i></p>
--	---

	<p>Invítele a un/a voluntario/a a leer la sección.</p> <p><i>¿Hay alguien que crea que una Titulación de primer ciclo en las Ciencias Aplicadas podría ser apropiada para él/ella?</i></p> <p>Pídales a los/las participantes que indiquen que "sí" al levantar las manos.</p> <p><i>¿Quién leerá sobre las Licenciaturas?</i></p> <p>Invítele a un/a voluntario/a a leer la sección.</p> <p><i>¿Hay alguien que crea que una Licenciatura podría ser apropiada para él/ella?</i></p> <p>Pídales a los/las participantes que indiquen que "sí" al levantar las manos.</p> <p><i>¿Hay preguntas sobre cualquier de estos programas educativos?</i></p> <p>Conteste las preguntas, como sea apropiado.</p> <p>Dígales:</p> <p><i>Indiquen para sí mismos/as qué programa piensan que es más aplicable para ustedes.</i></p> <p>Tome una pausa por algunos momentos para que los/las participantes puedan pensar y escribir.</p> <p>Camine por la sala y conteste las preguntas que los/las participantes tengan.</p> <p><b>¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA EDUCACIÓN?</b></p> <p>Dígales:</p> <p><b>Vayan a la Página 9 del Cuaderno.</b></p> <p>Dígales:</p> <p><i>Obviamente, seguir su educación requiere tiempo y dinero. Y puede parecer que no tiene ni tiempo ni dinero</i></p>
--	--

ahora.

Pregúnteles:

*Entonces, por qué, aun cuando ya es difícil llegar a fin de mes, es siempre importante identificar y empezar a perseguir sus metas educativas?*

Pídales a los/las participantes que compartan ideas. Las respuestas posibles incluyen:

- Se necesita más educación para ganar más dinero al largo plazo
- Los sacrificios de corto plazo pueden proporcionar beneficios de largo plazo
- Ésta es la mejor manera de sostener una familia al largo plazo
- Puede ser importante ampliar sus conocimientos para que pueda sentirse cómodo/a y competente en la carrera que decide seguir

### **APRENDA MÁS ANTES DE MATRICULARSE**

[Siga a diapositiva #8 – Entienda el Impacto de la Educación.](#)

Dígales:

*Escoger una escuela o programa educativo es una decisión importante. Ahora, es posible que la mejor facultad de enfermería esté muy cerca de usted y la decisión es fácil. Si no, puede que quiera aprender sobre programas antes de matricularse.*

*En la página 7 hay las mejores maneras de obtener la información que necesita para tomar una decisión informada sobre una escuela o un programa educativo.*

- *Hagan preguntas.  
Las instituciones de educación deben estar muy dispuestas a ayudarles, a contestar preguntas e incluso a arreglar una visita para ustedes.*

*En el apéndice en la **Página 15 del Cuaderno**, encontrará una lista de preguntas posibles que puede hacer sobre una escuela o un programa.*

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Y eso nos lleva a la próxima idea – Visiten la escuela o el programa. No sabrán cuánto les gustará la escuela o el programa de capacitación – o si se sienten cómodos/as allí – hasta que den un paseo y hagan preguntas.</i></li> <li>• <i>Visiten clases. Evalúen la calidad del programa y vean si está cubriendo los temas de manera que tenga sentido para ustedes. Llamen y arreglen una visita con la oficina de admisiones.</i></li> <li>• <i>Hablen con un/a profesor/a en su departamento. Ésta es una manera excelente de entender mejor lo que ocurre dentro de la sala de clase. Hagan preguntas sobre la tarea y el nivel de dificultad de las clases. También pueden preguntar si los/las estudiantes encuentran trabajo en su campo después de graduarse.</i></li> <li>• <i>Hablen con otros/as estudiantes. Los/las estudiantes tienen la mejor información sobre cómo es asistir a una universidad o programa particular. Pregúntenles si escogerían esta universidad/este programa de nuevo y qué piensan sobre la probabilidad de obtener un buen trabajo después de graduarse/completar el programa.</i></li> <li>• <i>Hablen con alguien en la oficina de asistencia financiera. Se puede hacer esto en persona o por teléfono. Háganle todas las preguntas que tengan sobre la asistencia financiera y los préstamos y cómo y cuándo se debe solicitarlos.</i></li> </ul> <p><i>Si todavía no están seguros/as si es la mejor decisión para ustedes, visiten otras escuelas y programas en su lista para encontrar algo que mejor corresponda a sus metas y necesidades.</i></p> <p><i>Es importante entender todos los términos y condiciones antes de comprometerse a una universidad, una escuela o un programa – o antes de hacer compromisos financieros.</i></p> <p><b>Pregúnteles:</b></p>
--	--

	<p><i>¿Hay preguntas sobre cómo investigar y escoger una institución educativa?</i></p> <p>Conteste las preguntas de los/las participantes como sea apropiado.</p>
--	--



## Empezando su Carrera

### Escoja una Estrategia para su Carrera

<p><b>TIEMPO</b> 35 minutos</p> <p><b>MATERIALES</b> Cuaderno Flipchart Rotuladores</p>	<p><b>¿CÓMO LO HARÁN?</b></p> <p>Dícales:</p> <p><i>Ahora ustedes tienen algunas ideas sobre trabajos de entrada. Han identificado la educación que obtendrán. Ahora, la pregunta es: ¿Cómo lo harán?</i></p> <p>Dícales:</p> <p><b>Vayan a la Página 11 del Cuaderno.</b></p> <p><a href="#">Siga a diapositiva #9 – Escoja una Estrategia para su Carrera.</a></p> <p>Dícales:</p> <p><i>La gente en su red de conexiones puede ayudarles a encontrar trabajo en el campo que quiere, ayudarles a determinar qué destrezas y educación necesita más y ayudarles a informarles a personas que buscan trabajo.</i></p> <p><i>Y, no es necesario tener una red enorme con mucho poder para hacer esto. No se preocupen. Su red – no importa si es grande o pequeña – está bien. Todos conocemos a personas que conocen a otras personas. A veces sólo requiere una conexión útil para ayudarles a empezar.</i></p> <p>Divida a los/las participantes en grupos de 3 o 4.</p> <p><i>Con su Grupo de Discusión, piensen en los tipos diferentes de personas con quienes pueden hacer conexiones. Mientras su grupo identifica a diferentes tipos de personas – escriban para sí mismos/as los nombres de personas específicas en su red que piensan que tienen la mayor probabilidad de poder ayudarles.</i></p> <p><i>Tomen 5 minutos.</i></p>
---	--

Tome una pausa de 5 minutos para que los/las participantes puedan pensar y escribir.

*Es importante conectarse con tantas personas como sea posible. Y, es importante conectarse con personas con quienes se sientan seguros/as. Tendrán que encontrar el equilibrio que es mejor para ustedes.*

*Hay otras maneras de seguir adelante además de hacer conexiones.*

Pregúnteles:

*¿Cuáles son otras maneras de seguir adelante para empezar su carrera?*

Pídales a los/las participantes que compartan ideas. Asegúrese de que las que están en el cuaderno estén incluidas:

- Busque trabajos en línea
- Pídales ayuda de consejeros u otros recursos
- Llame y pregúntarle directamente si un negocio tiene puestos abiertos
- Busca puestos abiertos en el periódico

Dígales:

*Tome un minuto para seleccionar las estrategias que va a utilizar.*

Tome una pausa por un momento para que puedan decidir.

### **PLANIFICACIONES DE CORTO Y LARGO PLAZO**

[Siga a diapositiva #10 – Escoja una Estrategia para su Carrera.](#)

Dígales:

*Vayan a la **Página 12 del Cuaderno.***

Dígales:

*Mientras siguen adelante empezando sus carreras, es bueno tener planes para lograr las metas para sus*

	<p><i>carreras.</i></p> <p><i>Es importante hacer planificaciones de corto y de largo plazo.</i></p> <p>Pregúnteles:</p> <p><i>¿Cuál es la diferencia entre las planificaciones de corto y de largo plazo?</i></p> <p>Pídales a los/las participantes que compartan sus ideas. Asegúrese de que hablen de lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Las metas de corto plazo toman menos de un año para lograr y las metas de largo plazo toman más de un año</li> <li>• No se puede lograr las metas de largo plazo hasta que se logren las metas de corto plazo</li> <li>• Las metas de corto plazo son pasos hacia sus metas de largo plazo</li> </ul> <p>Dígales:</p> <p><i>Es importante dividir bien las metas de largo plazo en metas de corto plazo.</i></p> <p>Pregúnteles:</p> <p><i>¿Por qué es importante tener metas de corto plazo?</i></p> <p>Pídales que compartan ideas. Las respuestas posibles incluyen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Para seguir moviéndose hacia adelante</li> <li>• Para no perder la motivación</li> <li>• Para sentirse que ha logrado algo durante el viaje hacia su carrera ideal</li> </ul> <p><i>¿Quién quiere leer el párrafo en el medio de la página sobre las metas de Raquel para su carrera?</i></p> <p>Pídale a un/a voluntario/a que lea el párrafo.</p> <p><i>¿Cuáles son las metas de corto plazo de Raquel?</i></p> <p>Pídales que compartan sus ideas. Asegúrese de que hablen de lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprobar el examen de GED</li> </ul>
--	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Solicite admisión a un community college para su titulación de primer ciclo</li> <li>• Ser voluntario/a para una asociación de asma</li> <li>• Hable con un/a terapeuta respiratorio/a</li> </ul> <p><i>¿Cuáles son las metas de largo plazo de Raquel?</i></p> <p>Pídales que compartan sus ideas. Asegúrese de que hablen de lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Completar su titulación de primer ciclo en un community college local</li> <li>• Seguir sus estudios en una universidad de cuatro años</li> <li>• Completar su titulación en terapia respiratoria</li> </ul> <p><b>UTILIZAR PASOS DE ACCIÓN</b></p> <p>Dígales:</p> <p><i>También podemos dividir nuestras metas de corto plazo en pasos de acción específicas. Identificar los pasos de acción les ayudará a seguir trabajando para lograr sus metas sin sentirse abrumados/as o confundidos/as sobre el próximo paso que tomar.</i></p> <p><i>Los pasos de acción individuales les ayudan a ver su progreso.</i></p> <p><i>Vamos a pensar en ideas.</i></p> <p>Pregúnteles:</p> <p><i>Con las metas de corto plazo que Raquel tiene, ¿cuáles son algunos pasos de acción que podría tomar?</i></p> <p>Pídales a los/las participantes que compartan sus ideas sobre pasos de acción. Si es necesario, pídale que identifiquen pasos de acción para cada una de sus metas de corto plazo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meta de corto plazo: Aprobar el examen de GED <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Paso de acción: Inscribirse en una clase de preparación para el GED</li> <li>○ Paso de acción: Estudiar para el examen de GED</li> <li>○ Paso de acción: Inscribirse para el examen de</li> </ul> </li> </ul>
--	---

## GED

- Meta de corto plazo: Solicitar admisión a un community college para su titulación de primer ciclo
  - Paso de acción: Investigar los colleges
  - Paso de acción: Visitar su college favorito
  - Paso de acción: Escoger un college
  - Paso de acción: Completar la solicitud para el college
- Meta de corto plazo: Ser voluntaria en una asociación de asma
  - Paso de acción: Llame a la asociación de asma para aprender de la oportunidades que tenga
- Meta de corto plazo: Hable con un/a terapeuta respiratorio/a
  - Paso de acción: Hablar con sus conexiones para encontrar a un/a terapeuta respiratorio/a con quien hablar
  - Paso de acción: Llamar y fijar una hora para hablar con un/a terapeuta respiratorio/a

Dícales:

*Ahora, vamos a hacer planificaciones de corto plazo y de acción para nosotros/as mismos/as.*

## SU PLAN DE ACCIÓN

[Siga a diapositiva #11 – Escoja una Estrategia para su Carrera.](#)

Dícales:

**Vayan a la Página 13 del Cuaderno.**

*Escriban 3 de sus metas de corto plazo en las tablas a continuación.*

*Al identificar sus metas de corto plazo, pueden considerar:*

- *las metas que tengan en cuanto a entender completamente sus carreras deseadas e identificar la información en la parte de arriba de la página 3*
- *obtener un trabajo de entrada*
- *investigar y empezar un programa educativo*
- *utilizar su red de conexiones u otras maneras que identificaron para seguir adelante en la página 8*

*Entonces, después de identificar 3 metas de corto plazo, escriban los pasos de acción que serán necesarios para lograr cada meta de corto plazo.*

*Tomen 10 minutos.*

*Señálenme si les gustaría ayuda para crear sus metas de corto plazo e identificar pasos de acción. Estoy aquí para ayudarles.*

*¡Empiecen!*

Tome una pausa de 10 minutos para que puedan escribir.

Camine por la sala y asegúrese de los/las participantes puedan identificar metas y pasos de acción. Con delicadeza, ofrézcale ayuda a cualquier persona que tenga dificultades.

*En grupos de dos personas, compartan sus planes de acción.*

*Asegúrese de que su pareja tenga acciones específicas identificadas con fechas límites claras. Tomen 2 minutos para cada uno/a.*

Tome una pausa por aproximadamente 4 minutos para que puedan compartir.

Dígalos:

*¡Felicitaciones por tener una estrategia para su carrera! Esto es un paso enorme. ¡Han hecho mucha reflexión y mucho trabajo hoy!*

**Empezando su Carrera**  
**Aplique lo que Aprendió**

---

<p><b>TIEMPO</b> 10 minutos</p> <p><b>MATERIALES</b> Cuaderno Flipchart Rotuladores</p>	<p><b>APLIQUE LO QUE APRENDIÓ</b></p> <p>Siga a diapositiva #12 – Aplique lo que Aprendió.</p> <p>Dícales:</p> <p><i>Muchísimas gracias por sus contribuciones, su atención, su tiempo y por compartir.</i></p> <p><i>Puesto que sabemos que esto es un proceso continuo, hemos incluido recursos que pueden utilizar como recursos cuando sea necesario en la <b>Página 15 del Cuaderno.</b></i></p> <p><i>Repase los recursos, pídale sugerencias adicionales al grupo y anímeles a buscar apoyo durante todo el proceso.</i></p> <p>Dícales:</p> <p><b>Contesten las 3 preguntas listadas en la <b>Página 14 del Cuaderno.</b></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>¿Qué parte del módulo les ayudó más?</i></li><li>• <i>¿Qué harán diferente como resultado de esta capacitación?</i></li><li>• <i>¿Cuál es el obstáculo más grande a que se enfrentan y cómo lo abordarán para empezar la carrera que quieren?</i></li></ul> <p>Facilite la Terminación:</p> <p><i>Para completar nuestro trabajo hoy, quiero oír lo que les ayudó más a cada uno/a de ustedes hoy.</i></p> <p>Escuche una cosa de cada persona. Comparta algo también.</p> <p>Agradézcales a todos/as por su participación.</p>
---	--