

# Programa de **EMPODERAMIENTO** Profesional

## Tomar Control de Su Carrera

### *Empezando su Carrera*



## **Empezando su Carrera**

---

### ***Introducción***

#### **¡Bienvenidas!**

Este módulo fue creado para que usted pueda prepararse para y empezar la carrera que quiera.

Requisitos: Los/las participantes de esta capacitación tienen que estar preparados/as con una carrera específica como su objetivo.

#### **Intenciones del Taller**

Este taller fue diseñado para que ustedes puedan:

- Prepararse para una Carrera
- Entender el Trabajo de Entrada
- Entender el Impacto de la Educación
- Escoger una Estrategia para su Carrera

#### ***¿Qué otra información le gustaría obtener?***

#### **Normas del Taller**

Las siguientes normas crean el ambiente para un taller eficaz:

- 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 otras normas le gustaría incluir?***

## Empezando su Carrera

---

### Prepárese para una Carrera

#### La Carrera que Ud. Quiere Seguir

Escriba lo que sabes ahora sobre la carrera que quiere seguir.

*Nota: Está bien si no está completamente seguro/a si quiere seguir esta carrera; use esto como un ejercicio. Puede cambiar su decisión más tarde.*

Carrera: \_\_\_\_\_

Destrezas requeridas: \_\_\_\_\_

Salario: \_\_\_\_\_

Descripción del trabajo: \_\_\_\_\_

Condiciones de trabajo: \_\_\_\_\_

Oportunidades de empleo: \_\_\_\_\_

Educación requerida: \_\_\_\_\_

Si no sabe algunos de estos detalles, entonces los primeros pasos que debes tomar son para determinar esta información.

#### ¿Qué preparación hará usted?

Investigación

*investigación en línea y/o hablar con consejeros/as de carrera y profesores/as, o con parientes y amigos/as que trabajan en el mismo campo*

Observación del Trabajo

*observar a alguien que ya tiene la carrera que usted quiere, haciendo su trabajo diario*

Ser Voluntario/a

*ser voluntario en un campo para entender mejor el trabajo*

Entrevistas para Información

*hablar con alguien que ya trabaja en el mismo campo de trabajo*

Internado

*trabajar en un puesto de corto plazo en el mismo campo de trabajo (puede ser pagado o no pagado)*

Otro \_\_\_\_\_

#### Lea sobre la carrera que Raquel quiere seguir y cómo lo hará.

*Raquel es sobreviviente de la violencia doméstica y madre de dos. Le gustaría hacerse terapeuta respiratoria y se siente abrumada por lo que necesita hacer para seguir esa carrera. Ella entiende las destrezas y la educación necesarias para esta carrera. Ha tomado una clase*

*para el GED pero todavía no ha tomado el examen. Para hacerse terapeuta respiratoria, necesita un "associate degree" y experiencia trabajando con pacientes.*

¿Qué carrera quiere seguir Raquel? \_\_\_\_\_

¿Cómo se preparará Raquel para esa carrera? \_\_\_\_\_

---

## Empezando su Carrera

### Entienda el Trabajo de Entrada

---

#### El Trabajo de Entrada

Un trabajo de entrada es un trabajo en el mismo campo o lugar que la carrera que usted quiere seguir. En un trabajo de entrada, puede obtener contactos, experiencia y destrezas mientras trabaja con o cerca de personas que tienen el trabajo que usted quiere.

Ejemplos:

- Si alguien quiere trabajar en el campo de medicina, puede trabajar en la cocina del hospital o como recepcionista en la oficina de un/a médico/a.
- Si alguien quiere trabajar en los negocios, puede conseguir trabajo limpiando el edificio o como guarda de seguridad en un edificio con un negocio en la industria que le interesa, o incluso en una tienda o restaurante en el edificio donde los hombres y las mujeres de negocios van.

Otros ejemplos:

#### **Carrera Deseada**

#### **Trabajo de Entrada**

Enfermero/a Registrado/a .....	Asistente Médico/a
Agente de Bienes Raíces.....	Recepcionista en una agencia de bienes raíces
Técnico/a de Computadoras .....	Asistente de Ingreso de Datos
Oficial de Préstamos.....	Cajero/a en un Banco
Gerente de Proyectos .....	Asistente Administrativo/a

#### **Los próximos pasos de Raquel hacia su carrera ideal.**

Actualmente, Raquel trabaja en la cocina de un restaurante de comida rápida. La profesora de GED de Raquel en el centro comunitario le dice que es posible que pueda obtener un trabajo en o cerca del campo de la carrera que quiere. Le explica que una manera de hacerlo es pensar en las personas que puedan ayudarle a encontrar trabajos en su campo. Después de hacer una lista, Raquel se da cuenta de que el esposo de su prima es gerente en la cocina de un hospital. Se siente cómoda contactándose con él y lo hace y se entera de que se buscan trabajadores/as para la concina. Solicita el trabajo y con el apoyo de su contacto, ¡lo consigue! Ahora Raquel está en un trabajo donde sigue ampliando sus destrezas y contactos.

¿Tiene Raquel un trabajo de entrada?  Sí  No

¿Por qué sí? o ¿por qué no? \_\_\_\_\_

---

## Empezando su Carrera

---

### *Entienda el Trabajo de Entrada*

#### Posibles Trabajos de Entrada

Escriba la carrera que usted quiere seguir. Entonces, hable con sus compañeros/as para conseguir ideas sobre otros posibles trabajos de entrada.

Su Carrera Ideal: \_\_\_\_\_

1. Dele esta página a la persona a su derecha y pídale que escriba las ideas que tenga para Trabajos de Entrada (usted hará lo mismo para la persona a su izquierda).
2. Dele esta página a la próxima persona para recibir más ideas.
3. Entonces, recoja su página y escriba las otras ideas para Trabajos de Entrada que usted tenga.

Posibles Trabajos de Entrada:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Marque con un círculo los posibles Trabajos de Entrada que le interesan más.

## Empezando su Carrera

### *Entienda el Impacto de la Educación*

---

## Los Tipos de Programas Educativos

### La Fundación Educativa

- **ABE (La Educación Básica para Adultos/as):** Estas clases aumentan las destrezas de leer, de matemáticas y de escribir. Muchos/as estudiantes toman estas clases antes de estudiar para el GED. Se puede encontrarlas en community colleges y organizaciones comunitarias.
- **GED:** Éstas son clases para ayudarle a aprobar el examen de GED, el examen para el equivalente al diploma de la escuela secundaria. Para saber dónde se puede tomar clases para el GED, se puede llamar a la línea nacional sobre el GED (1-800-626-9433) o a su community college local.
- **ESL (Inglés como Segundo Idioma):** Estas clases ayudan a mejorar la habilidad de hablar, leer y escribir en inglés. Se puede encontrarlas en community colleges y organizaciones comunitarias.

Repase los Programas de Fundación Educativa. Necesitará usted tomar clases antes de seguir un programa de Educación para Carreras?  Sí  No

Si la respuesta es sí, ¿cuáles? \_\_\_\_\_

### La Educación para Carreras

- **Programa de aprendizaje para un sindicato:** Éstos son más frecuentes para trabajos de construcción, como carpintero/a o electricista. También hay aprendizajes para la fabricación y el transporte.
- **Programas de Certificado:** Éstos son frecuentemente programas más cortos. Pueden durar de entre ocho semanas y un año. Son para personas que quieren credenciales más rápidamente. Es posible que tenga que aprobar un examen para obtener una licencia en algunos campos.
- **Titulaciones de primer ciclo en Artes ("Associate of Arts" o A.A.) y en Ciencias ("Associate of Science" o A.S.):** Éstos son programas de dos años (completarlos durará más para estudiantes de tiempo parcial). Estas titulaciones son equivalentes a los primeros dos años en una universidad de cuatro años. Típicamente se puede transferir los créditos a las universidades de cuatro años, pero no siempre. Hable con su universidad para más detalles.
- **Titulaciones de primer ciclo en las Ciencias Aplicadas (A.A.S.):** Éstos son programas técnicos o vocacionales de dos años. Se puede obtener una en campos como la electrónica, la enfermería y la calefacción y el aire acondicionado. Normalmente no se puede transferir los créditos a una universidad de cuatro años. Es necesario aprobar un examen para obtener una licencia en algunos campos.

- **Licenciaturas (baccalaureate o Bachelor's):** Un título por estudiar cuatro años en una universidad. Se puede obtener una Licenciatura de Letras o de Ciencias en una variedad de campos.

Mire los programas de Educación para Carreras. ¿Qué programa es mejor para usted?

---



## Empezando su Carrera

### *Entienda el Impacto de la Educación*

---

#### ¿Por qué es Importante la Educación?

Seguir su educación requiere tiempo y dinero. Puede parecer que no tiene ni tiempo ni dinero ahora para dedicar a su educación. Vamos a hablar de eso como grupo: ¿Por qué es siempre importante identificar y empezar a perseguir sus metas educativas?



¿Por qué?

#### Aprenda Más Antes de Matricularse

A continuación están las mejores maneras de obtener la información que necesita para tomar una buena decisión sobre una escuela o un programa educativo.

**Haga preguntas.**

Las instituciones de educación están muy dispuestas a ayudarle, contestar preguntas y arreglar una visita.

**Visite la escuela o programa.**

No sabrá cuánto le gustará la escuela/el college/la universidad o el programa de capacitación – o si se siente cómodo/a allí – hasta que dé un paseo y haga preguntas.

**Visite clases.**

Llame y arregle una visita con la oficina de admisiones.

**Hable 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. Haga preguntas sobre la tarea y el nivel de dificultad de las clases. También puede preguntar si los/las estudiantes encuentran trabajo en su campo después de graduarse.

**Hable con los/las estudiantes.**

Los/las estudiantes tienen la mejor información sobre cómo es asistir a una universidad o programa particular. Pregúnteles 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.

**Hable con alguien en la oficina de asistencia financiera.**

Se puede hacer esto en persona o por teléfono. Es importante entender todos los términos y condiciones antes de comprometerse a una universidad o a un programa – y antes de hacer compromisos financieros.

Si todavía no está seguro/a si es la mejor decisión para usted, visite otros escuelas/universidades/programas en su lista para encontrar algo que mejor corresponda a sus metas y necesidades.

## Empezando su Carrera

### Escoja una Estrategia para su Carrera

---

Usted ahora tiene opciones para trabajos de entrada. Sabe qué tipo de educación es necesario para la carrera que quiere. Ahora, la pregunta es...

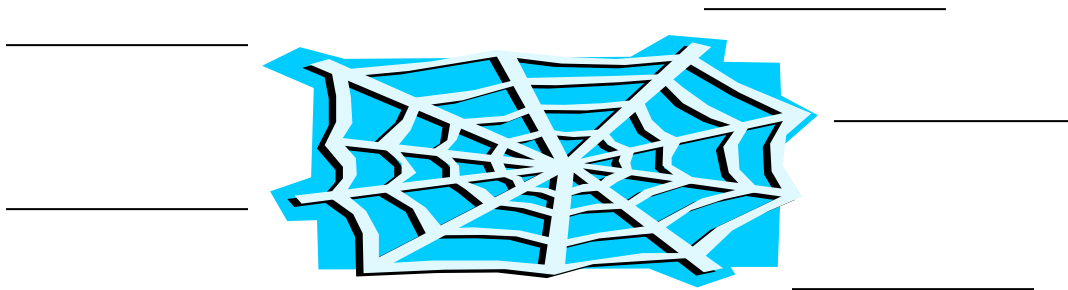
### ¿Cómo lo Hará?

#### Utilizando Su Red de Conexiones

La gente en su red de conexiones puede ayudarle a encontrar trabajo en el campo que quiere, ayudarle a determinar qué destrezas y educación son necesarias en la carrera que quiere, ayudarle a obtener trabajos y a informarles a personas que usted busca trabajo.

Con su Grupo de Discusión, piense en ideas sobre los tipos diferentes de personas con quienes puede conectarse. Escriba a continuación los nombres de las personas de su red con quienes se siente seguro/a de sí mismo/a y a salvo.

¿Quiénes son las personas en su red de conexiones?



**Sugerencia:** Piense en familiares, grupos de la vecindad, miembros de su iglesia/templo, gestores/as de casos, profesores/as, colegas del trabajo.

#### Otras Maneras de Seguir Adelante

Mientras que su red es una parte importante de cualquier estrategia para una carrera, también hay otras maneras de seguir adelante.

- Buscar trabajos en línea
- Pedirles ayuda de consejeros/as u otros recursos
- Llamar y preguntarle a un negocio directamente si tiene puestos abiertos
- Buscar puestos abiertos en el periódico
- Otro: \_\_\_\_\_
- Otro: \_\_\_\_\_

✓ Seleccione las estrategias que usted utilizará.

## Empezando su Carrera

### Escoja una Estrategia para Su Carrera

---

#### Planificaciones de Corto y Largo Plazo

Vamos a hablar sobre la diferencia entre las metas a corto y largo plazo antes de que usted escriba una plan de acción para 3 de sus metas a corto plazo en la próxima página.

**Las metas de corto plazo** son las que toman menos de un año para lograr y son pasos hacia los planes de largo plazo.

Ejemplos de metas de corto plazo:  
*Desarrollar destrezas necesarias para el trabajo*  
*Obtener un trabajo de entrada*  
*Obtener un certificado en su campo*

**Las metas de largo plazo** son las que toman más de un año para lograr o metas para las cuales que no podrá tomar acción hasta que se realicen sus metas de corto plazo.

Ejemplos de metas de largo plazo:  
*Obtener una licenciatura*  
*Empezar su trabajo ideal*

#### **Aquí están las metas de Raquel para su carrera.**

*Las metas educativas de Raquel son tomar y aprobar el examen de GED y solicitar admisión a un community college para su titulación de primer ciclo. Mientras que Raquel está conociendo a contactos y trabajando con otros/as en su campo en el hospital, todavía tiene que aprender más sobre las ciencias respiratorias y cómo trabajar con pacientes. Tiene planes para trabajar en una asociación de asma y hablar con un/a terapeuta respiratorio/a. También tiene planes para completar su titulación de primer ciclo en un community college local y entonces seguir sus estudios en una universidad de cuatro años. Eventualmente, Raquel espera completar su licenciatura en terapia respiratoria.*

¿Cuáles son las metas de corto plazo de Raquel? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Cuáles son las metas de largo plazo de Raquel? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

#### Utilizar Pasos de Acción

- Los pasos de acción son tareas que se hacen para lograr una meta.
- Identificar pasos de acción puede ayudarle a seguir trabajando para su meta sin sentirse abrumado/a o confundido/a sobre el próximo paso que tomar.
- Completar pasos más pequeños que le llevan a sus metas le ayudará a ver su progreso.

¡Vamos a pensar en ideas! Con las metas de corto plazo que Raquel tiene, ¿cuáles son algunos pasos de acción que podría tomar?

## Empezando su Carrera

### Escoja una Estrategia para su Carrera

#### Su Plan de Acción

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

Considere: La preparación necesaria para entender claramente su carrera ideal (p.3), Obtener un Trabajo de Entrada (p.5), La educación necesaria (p.7), Investigación para esa educación (p.9), y Cómo utilizar su red de conexiones y otras maneras de seguir adelante (p.11).

Luego, identifique los pasos de acción que tomará para lograr cada meta de corto plazo.

<b>Meta de corto plazo:</b>	
<b>Paso de Acción</b>	<b>Completado para</b>
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

<b>Meta de corto plazo:</b>	
<b>Paso de Acción</b>	<b>Completado para</b>
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

<b>Meta de corto plazo:</b>	
<b>Paso de Acción</b>	<b>Completado para</b>
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

-- Comparta su Plan de Acción con un/a Compañero/a --

## **Empezando su Carrera**

---

### ***Aplique lo que Aprendió***

Este módulo cubrió los siguientes temas:

- Prepararse para una Carrera
- Entender el Trabajo de Entrada
- Entender el Impacto de la Educación
- Escoja una Estrategia para su Carrera

¿Qué parte del módulo me ayudó más?

---

---

---

¿Qué haré diferente como resultado de este taller?

---

---

---

¿Cuál es el obstáculo más grande a que me enfrente y cómo lo abordaré para empezar la carrera que quiero?

---

---

---

## **Empezando su Carrera**

---

### **Recursos**

La Fundación de Allstate

[www.allstate.com/foundation](http://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.*

[www.salary.com](http://www.salary.com)

*Vea información gratuita sobre salarios, organizada por puesto y ubicación.*

Mujeres Empleadas

<http://www.womenemployed.org>

*Una organización dedicada a mejorar el estatus económico de mujeres y de quitar barreras a la igualdad económica. Son los/las autores/as de el/la Entrenador/a de Carreras, gratuito/a y en línea.*

## Empezando su Carrera

---

### Apéndice

#### Preguntas que Hacer a las Instituciones de Educación

Hágales estas preguntas para obtener el resto de la información que necesitará para tomar una buena decisión sobre una escuela o programa educativo.

##### Programas y Cursos

- ¿Ofrece la clase o el programa que le interesa crédito que cuenta para un título o certificado?
- ¿Tienen los/las instructores/as experiencia reciente en su campo?
- ¿Permiten las clases que los/las estudiantes apliquen lo que ya han aprendido, incluyendo la experiencia de trabajo o de internados?
- ¿Le da la universidad crédito por lo que usted ha aprendido en un trabajo o en otras universidades/colleges?

¿A quién le hace preguntas? A la oficina de admisiones, a los/las profesores, a los/las estudiantes

##### Reputación

- ¿Cuáles son las tasas de colocación en el empleo para personas que recientemente se han graduado en su campo?
- ¿Qué tipos de puestos obtienen?
- ¿Cuántos estudiantes siguen con más educación? ¿A qué tipos de escuelas o programas asisten?
- ¿Qué piensan los estudiantes actuales y anteriores del programa o curso?

¿A quién le hace preguntas? A la oficina de admisiones, a los/las profesores, a los/las estudiantes

##### Costo

- ¿Cuánto cuesta en total el programa o curso, incluyendo la matrícula, los otros gastos, los libros y los otros materiales?
- ¿Cuánto cuesta este programa en comparación con otras universidades con programas similares?
- Si escoges un community college o universidad estatal, ¿hay una matrícula reducida para personas que viven en el distrito/el estado de la universidad?
- ¿Le ayuda la universidad/el college a solicitar asistencia financiera, incluyendo subvenciones, exenciones de matrícula y trabajos de "work-study" en la universidad?

¿A quién le hace preguntas? A la oficina de asistencia financiera



## **Empezando su Carrera**

---

### **Apéndice**

#### **Preguntas que Hacer a las Instituciones de Educación (continuado)**

##### **Horario**

- ¿Tiene el programa que le interesa clases a horas que sean convenientes para usted?
- ¿Con cuánta frecuencia se ofrecen clases a horas que sean convenientes para usted?

¿A quién le hace preguntas? A la oficina de admisiones

##### **Servicios de Apoyo para los/las Estudiantes**

- ¿Hay servicios de consejería disponibles para ayudarle a escoger las clases apropiadas y desarrollar un plan para aprender y para su carrera?
- ¿Tiene cuidado de niños/as?
- ¿Hay servicios de colocación de empleo disponibles?
- ¿Están las horas de oficina o los grupos para estudiar disponibles a horas convenientes para usted?
- ¿Les ayuda la universidad/el college a estudiantes que necesitan mejorar sus destrezas básicas como las matemáticas, leer y escribir?
- ¿Puede ayudarle la universidad o el programa si tiene problemas asistiendo a las clases o cumpliendo con los requisitos de las clases?
- ¿Hay ayuda para obtener vivienda de bajo costo?

¿A quién le hace preguntas? A la oficina de admisiones, a los/las profesores, a los/las estudiantes