

**Programa de
EMPODERAMIENTO
Profesional**

**Tomar Control de
Su Carrera**

*Escoger y Planear
la Carrera que Quiere*



Escoger y Planear la Carrera que Quiere

Introducción

¡Bienvenidas!

Este módulo fue creado para ayudarle a desarrollar un plan para una carrera que corresponda a sus destrezas, intereses y necesidades.

Intenciones del Taller

Este taller fue diseñado para que ustedes puedan:

- Describir la Diferencia entre un Trabajo y una Carrera
- Escoger una Carrera que corresponda a sus Intereses, Destrezas y Necesidades
- Investigar Varias Carreras Diferentes
- Escoger la Carrera que Quiere Seguir
- Desarrollar un Plan para la Carrera que Quiere Seguir

¿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?

Escoger y Planear la Carrera que Quiere

Aprenda la Diferencia entre un Trabajo y una Carrera

¿Cuál es la Diferencia?

Vamos a hablar de las diferencias entre un trabajo y una carrera...

Trabajo

Alguien escoge a usted
Algo que se solicita
Tiene un comienzo y un fin
Una experiencia de trabajo

Carrera

Algo que usted escoge
Algo que se planea y se desarrolla
Sigue con tal que la desarrolle
Muchas experiencias de trabajo

¿Cómo es una carrera?

Nivel	Ocupación	Salario	Requisitos
5	Enfermero/a Registrado/a	\$24/h - salario	Licenciatura de Enfermería, Licencia del Estado
4	Enfermero/a Práctico/a Licenciado/a, Técnico/a Clínico/a o de Laboratorio Médico	\$14 -15.60/h	Licenciatura Asociada en Ciencias, experiencia, Licencia del Estado
3	Técnico/a en Cuidado del Paciente	11.65/h	Diploma de Escuela Secundaria o GED, fundamentos técnicos, certificado avanzado
2	Asistente de Enfermería, Camillero/a	\$9.85/h	Alfabetización del 8º grado, certificado básico
1	Ayudante de Cuidado de la Salud en el Hogar	\$7.90/h	Alfabetización de entre los grados 5 y 7, responsable, destrezas de trabajo

Éste es el camino hacia la carrera de enfermería.

- El primer paso del camino está al fondo y representa el trabajo que requiere el menor nivel de destrezas y educación.
- El paso de arriba representa la carrera que es la meta en el camino hacia la enfermería, con el mayor nivel de capacitación y educación requerido.

Escoger y Planear la Carrera que Quiere

Aprenda la Diferencia entre un Trabajo y una Carrera

¿Qué hace que una Carrera sea una Carrera?

Vamos a ver otro ejemplo y hablar de lo que hace que una carrera sea una carrera.

Nivel	Ocupación	Sueldo	Requisitos
4	Chef, Director/a de comida y bebidas, Director/a de la oficina delantera, Director/a de Recursos Humanos, Director/a de ventas y catering	\$35,000/año y más	Licenciatura o máster, Experiencia con la administración de empresas/las finanzas, Destrezas avanzadas de servicio al cliente, Experiencia con la gerencia de los recursos humanos, Experiencia con las ventas y el mercadeo, Destrezas de liderazgo
3	Ingeniero/a asistente, Supervisor/a de banquetes, Planificador/a de eventos, Gerente/a de Limpieza, Coordinador/a de Recursos Humanos, Gerente/a de Cocina	\$15 - \$18/h	Licenciatura o licenciatura asociada, Destrezas de administración de empresas, Experiencia con los presupuestos/las operaciones, Experiencia con las ventas, Experiencia como supervisor/a
2	Capitán de botones, inspector/a de limpieza, Camarero/a de habitación, Coordinador/a de ventas y catering	\$9 - \$15/h	GED/diploma de una escuela secundaria, Conocimientos de la prevención de pérdidas, Destrezas de servicio al cliente, Destrezas de comunicación, Competencia con las computadoras
1	Botones, Criado/a, Trabajador/a de Lavandería, Camarero/a de banquetes	\$8.25 - \$14/h	GED/diploma de una escuela secundaria, Alguien responsable y listo/a para trabajar, Destrezas básicos de servicio al cliente, Destrezas básicas de matemáticas, Destrezas de inglés

¿Por qué son diferentes los sueldos de los diferentes niveles?

¿Qué hace que esto sea un camino hacia una carrera?

La mayoría de las personas pasan menos de 40 horas en su vida planeando su carrera.

¡Usted no tiene que ser como la mayoría de las personas!

Escoger una carrera es una de las decisiones más empoderantes que se puede tomar para sí mismo/a.

Escoger y Planear la Carrera que Quiere

Escoja una Carrera que Corresponda a sus Intereses, Destrezas y Necesidades

¿Qué carreras corresponden a sus intereses?

Si tiene una computadora con acceso al Internet, siga las instrucciones a continuación para tomar el Examen de Carrera en Línea.

- Vaya al sitio web de **Mi Próximo Paso** al <http://www.miproximopaso.org/>
- Haga clic en "**Todavía no está seguro.**", esto le hará una serie de preguntas para conectar sus intereses y su educación/capacitación con carreras posibles
- De sus listas customizadas de carreras y como resultado de ver la información que le dio sobre puestos diferentes, tome nota de las 3 carreras que le interesan más.

1.
2.
3.

-- Comparta sus carreras preferidas con su Grupo de Discusión --

Su 1ª carrera relacionada preferida:

¿Por qué le interesa este área?

Su 2ª carrera relacionada preferida:

¿Por qué le interesa este área?

Su 3ª carrera relacionada preferida:

¿Por qué le interesa este área?

Escoger y Planear la Carrera que Quiere

Escoja una Carrera que Corresponda a sus Intereses, Destrezas y Necesidades

Destrezas para Desarrollar una Carrera

Vamos a hablar sobre los tipos diferentes de destrezas de trabajo antes de que escriban las destrezas específicas que tienen...

Las destrezas para trabajos específicos son los conocimientos y las destrezas necesarios para un trabajo particular. Se puede desarrollarlos a través de la educación, programas de capacitación de trabajo o en el trabajo.

Ejemplos: **Paralegal** – hace investigación legal y prepara los documentos para la corte
Mecánico/a de auto – reconstruye una transmisión y hace la evaluación diagnóstica en la computadora
Enfermero/a – administra medicamentos y crea expedientes médicos
Técnico de computadoras – completa el análisis de las operaciones y arregla el hardware

¿Qué destrezas para trabajos específicos tiene? _____

Las destrezas deseadas por empleadores/as son características de personalidad que les ayudan a personas a adaptarse y tener éxito en el trabajo. Las destrezas deseadas por empleadores/as describen su estilo de trabajo y pueden hacer que usted sea un/a empleado/a de mucho valor.

Ejemplos: **Cooperación** **Flexibilidad** **Seriedad**
Actitud positiva **Precisión** **Puntualidad**
Hace lo que dice que va a hacer

¿Qué destrezas deseadas por empleadores/as tiene? _____

Las destrezas transferibles pueden ser utilizadas en una variedad de trabajos u ocupaciones. Puesto que hay una demanda de destrezas transferibles por todo el mercado de trabajo, desarrollar destrezas transferibles es una manera excelente de obtener un trabajo nuevo y asegurarse de tener empleo en el futuro.

Alguien que tiene destrezas transferibles puede aplicar sus destrezas a un puesto nuevo con poca capacitación de el/la empleador/a.

Ejemplos:

<i>Escribir bien</i>	<i>Organización</i>	<i>Investigación</i>
<i>Persona de gente</i>	<i>Habilidad mecánica</i>	<i>Ventas</i>
<i>Gerencia de proyectos</i>	<i>Trabajar con números</i>	<i>Creatividad</i>
<i>Hablar en público</i>	<i>Destrezas de matemáticas</i>	<i>Negociación</i>
<i>Pensamiento crítico</i>		

¿Qué destrezas transferibles tiene? _____

Escoger y Planear la Carrera que Quiere

Escoja una Carrera que Corresponda a sus Intereses, Destrezas y Necesidades

¿Cuáles son sus Necesidades?

Seguridad

- ¿Hay algunas características de un lugar de trabajo que podrían ser importantes para sentirse a salvo?
Ejemplos: un lugar con mucha gente, trabajar a solas, un lugar de trabajo dominado por hombres
- ¿Tiene preocupaciones de seguridad relacionadas a horarios o días de trabajo específicos?
- ¿Qué método de viaje piensa utilizar y es ese método seguro (carro, autobús, caminar, compartir carros)?
- ¿Con qué tipos de interacciones dentro y fuera de la compañía, en línea o en persona se siente cómodo/a? *Ejemplos: necesitar visitar a clientes/as, hacer llamadas en frío, hacer conexiones en línea*

¡Sueño! ¿Qué circunstancias le harían sentir más seguro/a? _____

Dinero

- ¿Cuánto dinero/salario necesita para mantenerse a sí mismo/a y a su familia?
- ¿Le permitiría ese salario tomar vacaciones y comprar las cosas "extras" que le gustaría?

¡Sueño! ¿Cuánto le gustaría ganar al año? \$_____

Lugar

- Si es necesario, ¿está dispuesto/a a mudarse a otra ciudad y se sentiría seguro/a haciéndolo?
- ¿Piensa que hay trabajos en esta industria cerca de usted?

¡Sueño! ¿Dónde le gustaría trabajar? _____

Transporte

- ¿Por cuánto tiempo estaría dispuesto/a a viajar al trabajo cada día (ir y volver)?
- ¿Tendrá que buscar transporte para sus hijos/as antes y/o después del trabajo?
- ¿Cuánto piensa que tendrá que pagar por el viaje?

¡Sueño! ¿Por cuánto tiempo duraría su viaje para ir al y volver del trabajo ideal y cuál es su método de viaje ideal? _____

Horario

- ¿Prefiere trabajar las horas de comercio normales, por las noches o los fines de semana?
- ¿Hay horarios o días que le prohíban obtener cuidado de niños/as?
- ¿Está dispuesto/a y/o disponible para trabajar cualquier horario?

¡Sueño! ¿Cuándo le gustaría trabajar? _____

Condiciones de Trabajo

- ¿Prefiere trabajar afuera o adentro? ¿sentarse o estar de pie todo el día? o, ¿levantar cosas pesadas o hacer actividad física?
- Si tiene discapacidades, se puede hacer acomodaciones para usted para que pueda hacer la mayoría de los trabajos?

¡Sueñe! ¿Cómo sería su lugar de trabajo ideal? _____

-- Hable con una pareja sobre sus sueños --

Escoger y Planear la Carrera que Quiere

Investigue Varias Carreras Diferentes

Explorando Carreras

Si tiene una computadora con acceso al Internet, siga las instrucciones a continuación para explorar carreras en línea con Mi Próximo Paso.

1. Vaya a [Mi Próximo Paso](#) en línea.
2. Haga clic en “**Busque carreras según la industria**”.
3. Se puede buscar carreras al introducir palabras del título del trabajo en la caja de búsqueda y seleccionar "Buscar". Se puede buscar según la industria y con palabras claves al hacer clic en los enlaces asociados.
4. Haga clic en el título de un trabajo para ver la Educación Requerida, una Descripción del Trabajo, las Condiciones de Trabajo, detalles sobre el Empleo y la Capacitación. Hay cajas que describen la Perspectiva del Mercado, el Salario por año en promedio, las Habilidades y Carreras Similares.
5. Empiece al explorar las 3 carreras preferidas que escribió en la página 5. Luego, investigue las otras que le interesen y correspondan a sus destrezas y necesidades.
6. Explore carreras hasta que piense que ha identificado las 3 carreras más interesantes para usted. Escríbalas en la página 12.

FUERA DEL TALLER

Otras Maneras de Hacer Investigación

- Ser Voluntario/a – ser voluntario/a en una carrera para entender mejor el trabajo
- Observación – observar a alguien en su carrera preferida en su trabajo diario
- Entrevistas para Información – hablar con alguien que ya trabaja en la misma carrera
- Hacer un "Internship" – trabajar en un puesto informal en la misma carrera
- Hablar con Otros/as – hablar con consejeros/as de carreras y profesores/as o parientes y amigos/as que trabajan en la misma carrera



¿Cuáles son sus ideas? ¿Cómo va a investigar carreras y encontrar la mejor para usted?

Escoger y Planear la Carrera que Quiere

Investigue Varias Carreras Diferentes

Información Interesante sobre Carreras

Título de la Carrera:

Si trabaja en línea habrá información sobre los trabajos con buenas perspectivas.

Salario:

¿Tiene buenas perspectivas? **Sí** **No**

Una razón por la que me interesa esta carrera es:

La educación que esta carrera requiere es:

Tres habilidades que esta carrera requiere son:

Título de la Carrera:

Salario:

¿Tiene buenas perspectivas? **Sí** **No**

Una razón por la que me interesa esta carrera es:

La educación que esta carrera requiere es:

Tres habilidades que esta carrera requiere son:

Título de la Carrera:

Salario:

¿Tiene buenas perspectivas? **Sí** **No**

Una razón por la que me interesa esta carrera es:

La educación que esta carrera requiere es:

Tres habilidades que esta carrera requiere son:

Escoger y Planear la Carrera que Quiere *Escoja su Carrera Preferida*

Lo Que Quiere Saber

Será importante encontrar la siguiente información al investigar carreras preferidas:

- **Destrezas requeridas:** los tipos de destrezas que se necesita tener o desarrollar para tener éxito en esa carrera.
- **Salario:** ¿cuánto paga el trabajo?
- **Descripción del trabajo:** el tipo de trabajo que se hace, como servicio al cliente, escribir, proyectos, etc., y las tareas cotidianas que se harán.
- **Condiciones de trabajo:** cómo será el lugar de trabajo, como trabajo físico, el horario y si se trabaja afuera.
- **Oportunidades de empleo:** otros trabajos en la industria que le interesan, oportunidades de ascensos, el crecimiento de la industria, disponibilidad de la carrera en el área local.
- **Educación/capacitación requerida:** el nivel de educación, capacitación o título requerido, incluyendo de asociaciones profesionales o requisitos del estado como certificación o acreditación.

Su Carrera Preferida

Es probable que vaya a querer hacer más investigación antes de tomar una decisión final sobre una carrera, y frecuentemente, con un poco de auto-reflexión, podemos tener una buena idea de lo que quisiéramos hacer.

Para hacer este ejercicio, escoja una carrera preferida (Puede cambiar su carrera preferida más tarde). Y, ¿qué sabe ya de esta carrera?

Carrera: _____

Destrezas requeridas: _____

Salario: _____

Descripción del trabajo: _____

Condiciones de trabajo: _____

Oportunidades de empleo: _____

Educación requerida: _____

Escoger y Planear la Carrera que Quiere Desarrollar un Plan

Planear su Carrera

Contestar cada una de las siguientes preguntas tan completamente como pueda.

¿Cuál es su meta profesional?

Ejemplo: Llegar a ser diseñador/a de software.

¿Qué información adicional necesita sobre su carrera preferida?

Ejemplos: La educación requerida. Las condiciones de trabajo. El salario.

¿Qué investigación adicional hará usted?

Para tomar una decisión final sobre su carrera preferida y saber toda la información que quiere saber sobre esa carrera...

Ejemplos: Hacer una entrevista para información al hablar con alguien que trabaja en el diseño de software. Investigar las universidades que tienen programas de diseño de software.

Según sus repuestas a las preguntas de arriba... **¿Cuáles son sus próximos pasos?**

Pasos de Acción	Completado para
<i>Ejemplo: Llamar a Verónica y preguntarle sobre su trabajo en la Tecnología de Información</i>	<i>martes</i>
<i>Ejemplo: Hablar con mi Gerente/a de Caso para decidir si me sentiría a salvo trabajando en la industria del diseño de software</i>	<i>el viernes que viene</i>
<i>Ejemplo: Determinar la educación requerida para ser Diseñador/a de Software al leer los anuncios de trabajo en línea</i>	<i>el viernes que viene</i>
<i>Ejemplo: Determinar si yo sería elegible para algún tipo de asistencia financiera.</i>	<i>el final del mes que viene</i>
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

-- Comparta sus próximos pasos con una Pareja --

Escoger y Planear la Carrera que Quiere

Aplique lo que Aprendió

Este módulo cubrió los siguientes temas:

- Describir la Diferencia entre un Trabajo y una Carrera
- Escoger una Carrera que corresponda a sus Intereses, Destrezas y Necesidades
- Investigar Varias Carreras Diferentes
- Escoger su Carrera Preferida
- Desarrollar un Plan para la Carrera que Quiere

¿Qué parte de este módulo me ayudó más?

¿Qué haré diferente como resultado de esta capacitación?

¿Cuál es el obstáculo profesional más grande para mí y cómo voy a abordarlo?

Escoger y Planear la Carrera que Quiere

Recursos

La Fundación de Allstate

www.allstate.com/foundation

La fundación proporciona programas prácticos y probados para individuos y familias para ayudarles a superar sus dificultades y dudas personales - llevándolos a vidas mejores y más seguras.

www.clicktoempower.com

Descargue el Programa de Empoderamiento Financiero “Maneje sus Finanzas para Realizar sus Metas” en este sitio.

www.salary.com

Hay información sobre salarios organizada por puesto y ciudad.

Women Employed

www.womenemployed.org

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

www.en.wikipedia.org/wiki/Holland_Codes

Información sobre los Temas de Carreras de Holland en Wikipedia.

O*Net Online

www.online.onetcenter.org

Conocimientos, habilidades y destrezas transferibles para trabajos específicos por título de la carrera.

Occupational Outlook Handbook en Español

www.bls.gov/es/oooh/home.htm

Para la versión en línea del Occupational Outlook Handbook en Español.

Organizaciones estatales para Mujeres en los Oficios

Busque “mujeres en oficios” junto con el nombre de su estado

Muchos estados tienen una organización para educar, promover y facilitar el acceso para mujeres en los oficios.

La Alianza de Mujeres

www.thewomensalliance.org/index.php

La Alianza de Mujeres es una organización nacional de miembros independientes y basados en la comunidad que les proporciona ropa profesional y capacitación sobre destrezas de carreras a mujeres de bajos ingresos y sus familias para que puedan realizar la autosuficiencia.

Escoger y Planear la Carrera que Quiere

Apéndice

Hacer un Presupuesto

Ingresos Mensuales (cheques o efectivo):	
Gastos Mensuales Fijos:	
Alquiler/hipoteca (principal, impuestos, seguro)	
Seguro de vida	
Seguro médico	
Seguro de auto	
Seguro de discapacidad	
Seguro de casa	
Pagos de auto	
Otros pagos de préstamos	
Ahorros	
Ahorros de emergencia	
Otro (lista)	
Gastos Mensuales Flexibles:	
Utilidades (luz, gas, agua, teléfono, aceite de calefacción, etc.)	
Pagos de tarjetas de crédito	
Mantenimiento del auto (gasolina, aceite, mantenimiento)	
Comida (en casa y fuera de casa)	
Ropa	
Artículos de casa	
Gastos médicos/dentales	
Ocio/diversión	
Donación a la iglesia/otras caridades	
Cuidado de niños/as	
Educación	
Gastos personales	
Otro (lista)	
Total de los Gastos Mensuales:	
Total de los Ingresos Menos el Total de los Gastos:	
Añada o Reste el Saldo del Mes Pasado:	

Hoja del programa de *Maneje sus Finanzas para Realizar sus Metas*