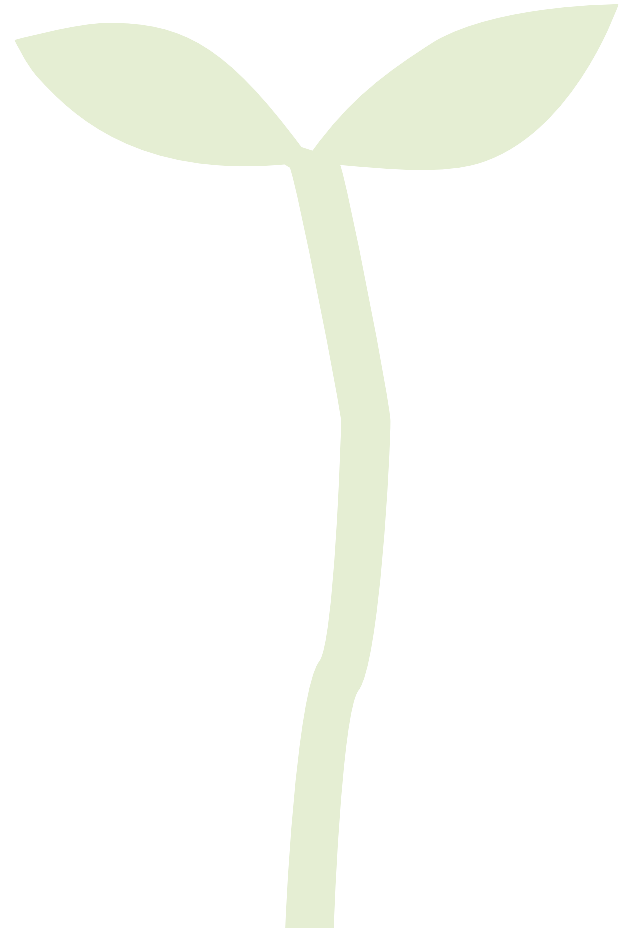


¿QUÉ
QUIERES
SER
CUANDO
CREZCAS?



Cita Sugerida

Scavera, A., & Sowers, J. (2014). *¿Qué Quieres Ser Cuando Crezcas? (What Do You Want To Be When You Grow Up?)* Portland, OR: Research and Training Center for Pathways to Positive Futures, Portland State University.



¿Qué Quieres Ser Cuando Crezcas?

Esta es una pregunta que la mayoría de nosotros escuchamos cuando somos niños e incluso con mayor frecuencia cuando estamos en la escuela secundaria. Cuando llegamos alrededor de los 20 años la pregunta puede haber cambiado a algo como, “¿Qué vas a hacer cuando termines la universidad?” o “ahora que eres un adulto ¿qué tipo de trabajo o carrera quieres seguir?” Después de trabajar como barista, recepcionista, y otros trabajos por el salario mínimo, una mujer joven del proyecto Visiones de Carrera (Career Visions) mencionó, “en este momento estoy tratando

de decidir mi trabajo de “chica grande”. La mayoría de jóvenes y adultos jóvenes tienen mucha presión por parte de las familias y otras personas para que resuelvan y encuentren su camino profesional. Muchos adultos jóvenes se presionan a sí mismos -especialmente a medida que se acercan a los 30 años, lo cual muchos perciben como el inicio de la “verdadera” adultez. Solo algunas personas tienen la certeza de cómo quieren ganarse la vida. No obstante, para la mayoría de nosotros esto no es tan obvio.

¿Por qué es importante saber cómo abordar el proceso de decidir el tipo de camino laboral o profesional que queremos seguir?

1. Estudios han encontrado que muchos adultos jóvenes reportan que una fuente clave de ansiedad y depresión está relacionada con indecisión sobre la carrera a seguir y a la falta de certeza sobre el camino a tomar.
2. Investigaciones también demuestran que el gusto que se experimenta en el trabajo impacta el bienestar emocional de las personas.
3. Trabajos de nivel principiante pueden ser divertidos y pueden ayudar a cubrir gastos básicos, pero los adultos jóvenes comprenden que será difícil obtener el salario y los beneficios que ellos desean y necesitan en estos empleos.
4. Existen miles de trabajos interesantes que la mayoría de nosotros desconocemos. Cuantos de nosotros ha escuchado de estos empleos: diseñador de alimentos, técnico de sistemas de información geográfica, técnico de

equipo biomédico, técnico oftálmico, diseñador de parque de diversiones, organizador profesional, planeador de campamentos de verano, rastreador de animales y experto en supervivencia, especialista en informática médica, manejo de materiales peligrosos, cazador de recompensas (¡sí, es una profesión real!), buscador de perlas, vigilante de incendios forestales, y técnico de cuartos estériles. Éstos son solo algunos trabajos que la gente desconoce. Frecuentemente las personas tropiezan con su camino laboral o profesional – pero muchos se encuentran con áreas laborales en las cuales no son felices. Esto puede evitarse si se tiene una mejor comprensión de cómo abordar el proceso de exploración y búsqueda de un camino profesional.

El proyecto Visiones de Carrera ayuda a adultos jóvenes a conocer y utilizar habilidades de auto-determinación para planeación profesional de tal forma que estos puedan tomar sus propias decisiones sobre el tipo de carrera o empleo con el que estarán más satisfechos y que coincida con sus intereses y talentos. El personal del proyecto Visiones de Carrera ayuda a jóvenes adultos a conocer y posteriormente utilizar una serie de pasos que los asistirán a tomar una decisión informada y bien pensada sobre la carrera a seguir. Una de las fases clave en la planeación de carrera es la exploración de carreras. ¡Encuentre una que se adapte a sus características!

Preguntas y Pasos en la Exploración de Carreras

Hágase estas tres preguntas y tómese el tiempo para responderlas:

Pregunta 1.

¿Cuáles son sus intereses, talentos, y preferencias laborales?

Pregunta 2.

¿Qué trabajos o carreras se adaptan adecuadamente a sus intereses, talentos y preferencias laborales?

Pregunta 3.

¿Qué tan bien coinciden estas ideas de trabajo y carrera con sus intereses, talentos y preferencias laborales?

Una herramienta importante de autodeterminación es obtener retroalimentación y ayuda de otras personas, pero hacerlo dentro de sus propios términos – usted decide el tipo y la cantidad de ayuda que desea recibir. **¡Usted está a cargo!** Así que, pida opiniones y ayuda a amigos, familia y otras personas mientras atraviesa este proceso, pero usted es el que decide qué y cuanta ayuda necesita de ellos. Otra sugerencia para responder estas preguntas es escribir sus respuestas. El personal del proyecto Visiones de Carrera proporciona formularios a los adultos jóvenes donde estos pueden hacer anotaciones y así llevar un registro de su proceso de exploración de carreras.



1

¿Cuáles son sus intereses, talentos y preferencias?

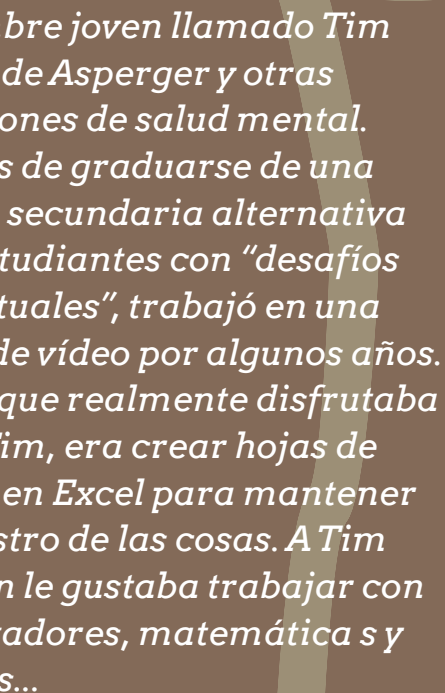
Piense en todas las cosas que disfruta hacer en su tiempo libre. Por ejemplo ¿le gusta trabajar con números, efectuar labores físicas, ayudar a otros, resolver problemas, mantener las cosas organizadas, crear arte, componer música, proteger el medio ambiente...? Piense en las clases y trabajos que le han gustado y en los cuales tuvo un buen desempeño. Normalmente esas son cosas que lo hacen sentirse feliz, emocionado, relajado etc.

Luego, piense en las cosas para las que usted es bueno. A menudo, muchas de

estas son las mismas cosas que usted disfruta hacer y en las que se encuentra interesado- la mayoría de las personas disfrutan hacer cosas en las que son buenos. Por ejemplo, ¿Sus amigos se le acercan cuando necesitan apoyo o ayuda con problemas en sus vidas, y usted obtiene gran satisfacción al ayudarles? ¿Es usted una de esas personas que realmente sabe cómo funcionan los computadores y otros dispositivos electrónicos? ¿Amigos y familia le piden que les ayude a configurar sus nuevos dispositivos y a arreglar problemas en sus computadores? ¿Tiene

cualidades excepcionales para la escritura, matemática u otra asignatura escolar?

Posteriormente, reflexione sobre las características generales de un trabajo que se adapte a su personalidad y acerca del tipo de estilo de vida que quisiera tener. ¿Es del tipo de persona que preferiría trabajar principalmente en interiores o exteriores, con o sin el público, durante el día o la noche, en un trabajo que requiera viajar mucho o no, o de ritmo rápido o pausado? Tomarse el tiempo para reflexionar sobre quién es usted como persona puede ayudarlo a considerar profundamente el tipo de trabajo y carrera que mejor se le adaptan y en el/ la cual usted se sentirá feliz y exitoso.



Un hombre joven llamado Tim padece de Asperger y otras condiciones de salud mental. Después de graduarse de una escuela secundaria alternativa para estudiantes con “desafíos conductuales”, trabajó en una tienda de vídeo por algunos años. Pero lo que realmente disfrutaba hacer Tim, era crear hojas de cálculo en Excel para mantener un registro de las cosas. A Tim también le gustaba trabajar con computadores, matemática y ciencias...

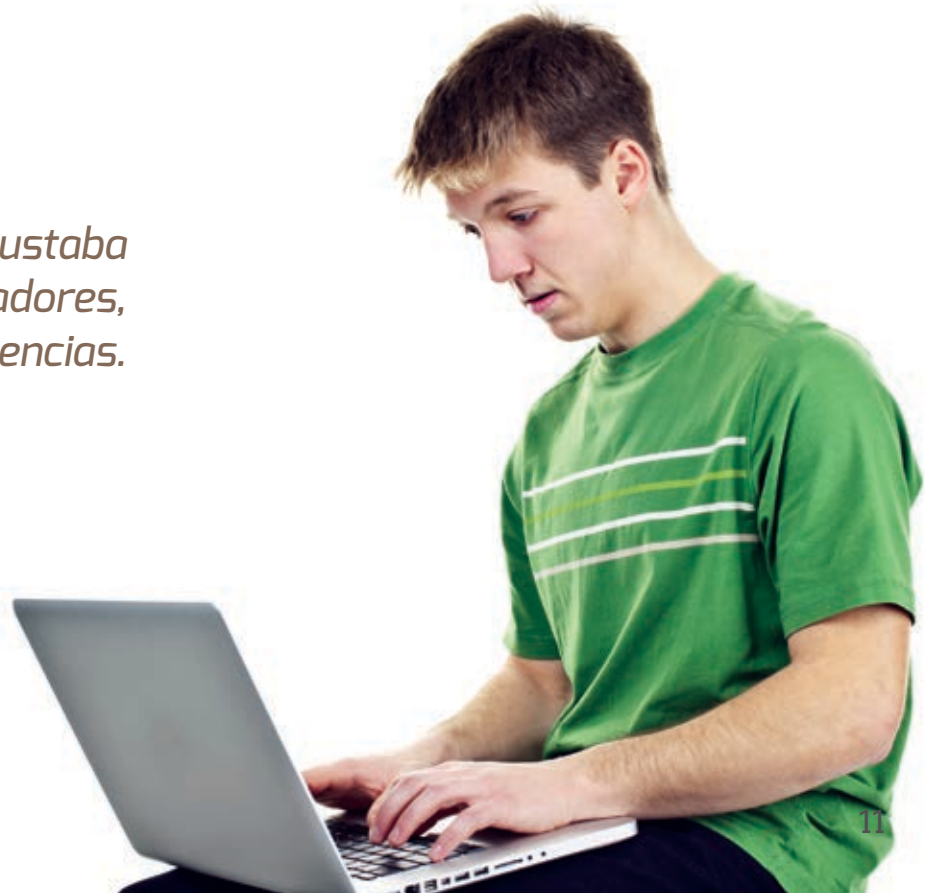
2

¿Qué trabajos o carreras se adaptan adecuadamente a sus intereses, talentos y preferencias laborales?

Esta es una excelente pregunta para hacérsela a sus amigos, familiares y otras personas que lo conocen bien. Haga una lista lo más larga posible de los trabajos que puedan adaptarse bien a usted. Muéstreles su lista de intereses, talentos, y preferencias laborales y pídale sugerencias o ideas de trabajos o carreras que podrían adaptarse a su personalidad.

...Tim no estaba seguro de encontrar un trabajo que fuera interesante y que se adaptara a sus características. Después de clarificar sus intereses y talentos, un guía del proyecto Visiones de Carrera le sugirió que buscara en sistemas de información geográfica (GIS por sus siglas en inglés). Él nunca había escuchado sobre este campo con anterioridad pero estaba muy interesado en obtener mayor información...

*A Tim también le gustaba
trabajar con computadores,
matemáticas y ciencias.*



3

¿Qué tan bien coinciden las ideas de trabajo y carrera de su lista con sus intereses, talentos y preferencias laborales?

Ahora usted se convertirá en detective (no como carrera... a menos que esto sea lo que usted quiere ser). Para responder esta pregunta necesitará mayor información sobre los trabajos y carreras en su lista. Si conformó una extensa lista de ideas de trabajos al responder la pregunta número 2, entonces seleccione ahora las que le despiertan mayor interés y sobre las que desee conocer más. Deberá encontrar información sobre lo que hacen las personas en estos trabajos la mayoría de los

días cuando van a trabajar y cómo es el entorno donde se desarrolla esta labor. También deberá aprender sobre las habilidades, educación y capacitación que se requieren para obtener el empleo y desempeñarse bien en él. Conocer esta información le ayudará a decidir también que tan bien se adapta cada trabajo a sus características y también le mostrará si requiere educación y capacitación adicional para obtener y desempeñarse apropiadamente en dicho empleo.



Investigación de Carreras

Existen dos buenas maneras de hacer investigación de carreras con el propósito de conocer más sobre trabajos y carreras y saber que tanto coinciden con sus intereses, talentos, y preferencias. La primera forma es revisando los sitios de Internet destinados a la exploración de carreras. La segunda manera es hacer algo llamado entrevista informativa.

Investigación de Carreras en Internet

Los motores de búsqueda en Internet pueden ser muy útiles cuando se hace investigación de carreras. Hemos puesto algunos de estos sitios web en la página 21 de este documento. Los sitios para investigación de carreras en Internet le proporcionarán datos como la cantidad de puestos de trabajo vacantes en la actualidad

y una estimación de cuántos habrá en el futuro, remuneración habitual, así como educación y experiencia necesarias. Explorar estos sitios también puede ayudarle a enterarse de trabajos y carreras aún desconocidas para usted.

Entrevista Informativa

Si ya ha pasado un tiempo buscando trabajos en Internet y ha encontrado

algunos sobre los cuales quisiera saber más, es momento de hacer algunas entrevistas informativas. Este tipo de entrevistas son increíblemente útiles para obtener una imagen realista de lo que hace una persona en un trabajo o carrera en particular. También puede conocer de los entrevistados sus motivos para escoger determinado camino profesional, lo que tuvieron que hacer para obtener el empleo, así como lo que les gusta y disgusta de dicha ocupación. Las entrevistas informativas también son un buen momento para pedir y recibir consejo sobre caminos y planes profesionales.

...Tim solicitó una entrevista informativa con un especialista en GIS en una oficina de arquitectura. Después de reunir información sobre los técnicos en GIS, Tim se dio cuenta que necesitaría tomar algunas clases de educación superior para certificarse como técnico de GIS. Posteriormente se registró para una clase en un instituto comunitario de educación superior. Él solicitó a su consejero de rehabilitación vocacional que pagara el costo de una clase con el fin de conocer cuánto le gustaba y si podría hacer el trabajo que implicaba. Su consejero de rehabilitación vocacional accedió puesto que Tim le mostró toda la investigación que había hecho sobre el campo de GIS lo cual le garantizó que había suficientes trabajos para personas capacitadas en este campo además de ser bien pagos...

Obtener una Entrevista Informativa

El primer paso para una entrevista informativa es encontrar a alguien que trabaje en el área de su interés y que esté dispuesto a reunirse con usted. Pregunte a personas conocidas (amigos, familia, profesionales) si conocen a alguien que trabaje en el área laboral en la cual usted está interesado. Posteriormente, busque en Craigslist o en sitios similares con ofertas de empleo alguna vacante en el área de interés. Luego, puede contactar a la empresa, no para pedir un empleo, sino para solicitar realizar una entrevista informativa. Otra estrategia para encontrar personas para entrevistar es simplemente buscar en la web el tipo de negocio en su

comunidad donde se realiza dicha labor.

También puede entrevistar a miembros de la facultad o personal en universidades o programas de capacitación en el área en la cual usted se encuentra interesado. Ellos tendrán gran cantidad de información sobre el mercado laboral local en esa área en particular y lo que involucra desempeñar y prepararse para este trabajo.

El siguiente paso en el proceso de entrevista informativa es realizar la solicitud para una entrevista informativa. Solicitar este tipo de entrevista es tal vez el paso más duro para muchos de nosotros. *Pista- A la mayoría de personas les gusta cuando se les pregunta*

sobre su trabajo y la forma como llegaron hasta el punto actual en sus carreras. Así que, aunque pueda sentirse nervioso al preguntar, es muy probable que la otra persona esté complacida de reunirse con usted.

Comience enviando un correo electrónico a alguien de la compañía en la cual usted se encuentra interesado. Para la mayoría de personas es más sencillo solicitar una entrevista informativa a través de correo electrónico que por teléfono. El escrito puede contener algo como, "Apreciado señor Jones, soy un joven explorando opciones de carreras con el fin de encontrar

un camino profesional y poder planear para llegar a él. Estoy interesado en conocer más sobre carreras en el campo de [nombre del campo] y realmente apreciaría que aceptara reunirse conmigo. Comprendo lo ocupado que debe estar y solamente tomará 30 minutos de su tiempo". Asegúrese que su dirección de correo electrónico sea comercialmente apropiada. Una dirección de correo electrónico comercialmente apropiada es aquella que contiene parte de su nombre real y no incluye descripciones innecesarias como pasatiempos, gustos o intereses. Por ejemplo, mountainbiker89@dominio.com no es comercialmente apropiada en cambio

primernombreapellido@dominio.com si lo es. Si aún no tiene una dirección de correo comercialmente apropiada, cree una cuenta gratuita de correo la cual utilizará para comunicarse con empresas.

En el correo electrónico, proporcione a la persona su número de teléfono e invítela a responder a ese mismo correo o telefónicamente para programar fecha y hora de la reunión.

Si no recibe respuesta en su correo electrónico en dos o tres días, y si tiene el número telefónico de la persona, es buena idea darle una llamada. Si tiene la posibilidad de hablar por teléfono con la persona o si tiene que dejar un mensaje, diga su nombre y mencione que llama en

relación a un correo electrónico que envió en días pasados. Exprese nuevamente que está explorando carreras y que quisiera conocer más acerca de la carrera de la persona, y que esperaba que él/ella le brindara un poco de su tiempo con el fin de compartir información sobre su trabajo. La mayoría de personas responderán a su correo electrónico o mensaje telefónico. ¡Sea persistente! Envíe por lo menos dos correos electrónicos y deje al menos dos mensajes de voz antes de decidir que esa persona no va a responder. ¿Tiene una cita?

¡Fantástico!

Llevar a Cabo una Entrevista Informativa

Ahora que tiene programada una reunión, hay una variedad de cosas que debería hacer para asegurarse de aprovechar al máximo esta oportunidad:

1. Busque un poco más en Internet sobre la compañía/agencia donde se va a reunir con la persona con el propósito de averiguar sobre ésta y el trabajo que realizan tanto como sea posible. Puede mencionarle a la persona la investigación que ha hecho y comparta algo que le pareció especialmente interesante. Esto le mostrará su seriedad en la exploración de carreras.
2. Prepare las preguntas que quiera hacer

y escribálas. Algunas buenas preguntas pueden ser: ¿Cómo es un día típico en el trabajo para usted? ¿Cómo decidió comenzar en esta línea de trabajo? ¿Qué es lo que más le gusta de su trabajo? ¿Qué es lo que menos le gusta de su trabajo? ¿Tiene algún consejo para darme si decido seguir esta carrera? Practique lo que va a decir y hacer. Es totalmente normal sentirse nervioso y practicar puede ayudarle a sentirse más confiado y preparado.

3. Por supuesto vístase de forma pulcra y limpia. Incluso si no está buscando un trabajo en esta entrevista, es importante causar una buena impresión.

4. Traiga donde escribir y con qué hacerlo. Tomar notas durante la entrevista demuestra que está escuchando y que se encuentra interesado. También puede ayudarlo a recordar información que podría ser de utilidad en el futuro.
5. Aún más importante, ¡esté a tiempo! Llegue antes si es posible. Además de que se espera esto de usted, puede ayudarlo a reducir el estrés el saber que está en el lugar donde tiene que estar en el momento indicado.

Tómese el tiempo necesario para hacer tantas entrevistas informativas como pueda. Esto incluye entrevistar a personas de distintos trabajos o áreas profesionales y a varias personas que trabajen en una o dos de las áreas laborales en las cuales

usted se encuentra más interesado. Con suerte, mientras atraviesa el proceso de entrevistar a distintas personas con distintos empleos se clarificará el área laboral que es la indicada para usted. Una vez se sienta confiado de que ha identificado su meta laboral puede entonces decidir los pasos que quiere seguir para alcanzarla. ¿Quiere y necesita obtener un mayor grado de educación y de capacitación? Si es así, ¿Dónde quiere estudiar? ¿Cómo piensa pagar por ello? Hacerse y responder estas preguntas le ayudarán a elaborar un plan bien pensado que usted seguirá con el propósito de alcanzar su meta.

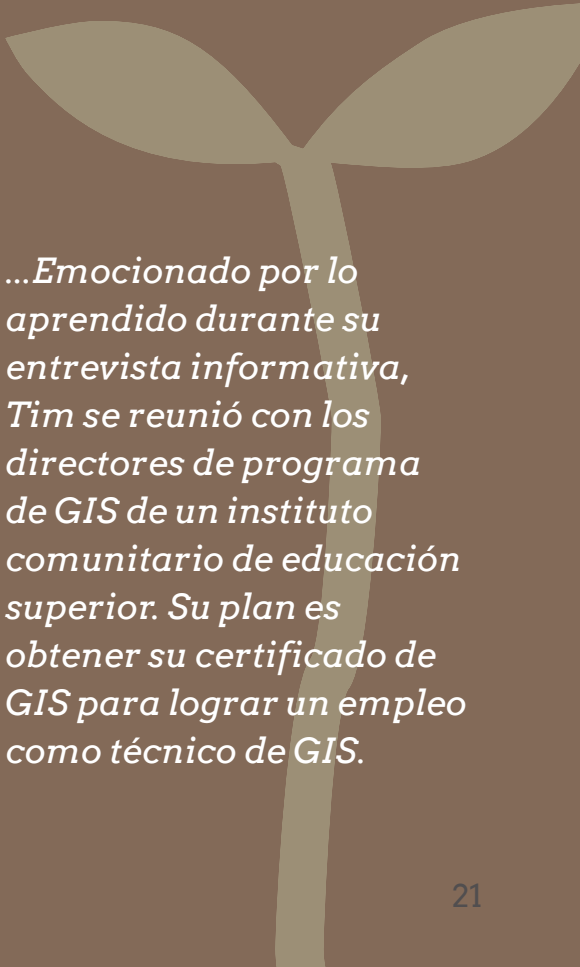
Recursos para la Búsqueda de Carrera

www.onetonline.org

www.bls.gov/k12

www.acinet.org

www.careeronestop.org



...Emocionado por lo aprendido durante su entrevista informativa, Tim se reunió con los directores de programa de GIS de un instituto comunitario de educación superior. Su plan es obtener su certificado de GIS para lograr un empleo como técnico de GIS.

Mitos a la Hora de Elegir una Carrera ¡ELIMINADOS!

Mito: Si realiza una “mala” elección de carrera, quedará estancado allí para siempre.

Ninguna elección de carrera es permanente. Si se encuentra infeliz con la decisión que ha tomado, tiene la posibilidad de hacer cambios. La Oficina de Estadísticas Laborales de los Estados Unidos estima que el trabajador promedio cambiará de carrera cinco veces durante su vida laboral. ¡Las personas cambian de empleo incluso más veces!

Mito: usted es el único de su edad que aún no ha hecho una elección de carrera.

A veces pareciera que todos tienen un plan menos tú. Es muy común que los adultos jóvenes aún estén tratando de resolver lo que quieren hacer o ser.

Mito: Las evaluaciones de carrera nunca se equivocan.

Algunas evaluaciones de carrera no son muy precisas. Pueden ser útiles para sugerir caminos profesionales, pero depende de usted decidir lo que quiere hacer.

Mito: Hay una carrera perfecta para usted.

Aunque puede haber muchas carreras que coincidan con sus intereses, habilidades y preferencias, no existe la carrera "perfecta". Tomar decisiones informadas involucra sopesar los pros y contras de un empleo o carrera.

Mito: Usted ya sabe todo lo que necesita saber sobre [Inserte carrera aquí].

El mercado laboral cambia constantemente, y es buena idea seguir informándose sobre la carrera de su elección.

Producido Por



Centro de Investigación y Capacitación para Caminos hacia Futuros Positivos, Universidad Estatal de Portland (Research and Training Center for Pathways to Positive Futures, Portland State University).

www.pathwaysrtc.pdx.edu

Patrocinado Por

Esta publicación fue desarrollada con fondos del Instituto Nacional de Investigación sobre Discapacidad y Rehabilitación, Departamento de Educación de los Estados Unidos, y el Centro de Servicios de Salud Mental, de la Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias (Subvención NIDRR H133B090019). Los contenidos de esta publicación no necesariamente reflejan los puntos de vista de las agencias de financiación.

