2013

Nombre_____

Departamento de Empleo de Oregon

Brenda Turner
503-947-1233
Brenda.P.Turner@state.or.us

[GUÍA DE ACTIVIDADES DE CARRERA]

Una serie de actividades y ejercicios diseñados para ayudar a los estudiantes a explorar la publicación de Carreras en Oregon 2013.

Carreras 2013 Guía de Actividades

La *Guía de Actividades de Carrera en Oregon 2013* es una herramienta excelente para ayudar a los alumnos a explorar *Carreras*. Cada actividad es fácil de comprender y está vinculada a una sección en particular dentro de *Carreras*.

Guía para maestros
Las *Guía de Actividades para Maestros* están disponibles enviando un correo electrónico a Brenda Turner a Brenda.P.Turner@state.or.us. Por favor escriba "Teacher's Guide" en la línea del asunto y escriba la escuela u organización con la que usted trabaja. Recibirá un documento de Word con las soluciones a los ejercicios de la Guía de Actividades.

Índice

Sección 1: Actividades para la selección de carreras, Páginas 4-7 3

Ejercicio 1: Complete los espacios en blanco 3

Ejercicio 2: Evaluación de las actividades de comunicación 3

Sección 2: Actividades de los caminos profesionales, Páginas 8-19 4

Ejercicio 3: Crea su propio camino profesional 4

Ejercicio 4: Encontrar recursos..... 5

Ejercicio 5: Realizando trabajo voluntario en su comunidad 6

Ejercicio 6: Investigue un camino profesional real (Actividad en línea) 7

Sección 3: Actividades relacionadas con la búsqueda de empleos, Páginas 20-37 8

Ejercicio 7: Complete los espacios en blanco 8

Ejercicio 8: Cómo escribir un currículo (Verdadero o Falso) 8

Ejercicio 9: Encontrando las oportunidades de trabajo y las recomendaciones 9

Sección 4: Actividades relacionadas con la sección Guía de actividades, Páginas 38-67 10

Ejercicio 10: Pensando a través de su elección profesional..... 10

Ejercicio 11: Planificación del presupuesto 12

Ejercicio 12: Reacción a la planificación del presupuesto 13

Ejercicio 13: Explorando las Universidades Públicas y Privadas en Oregon (Actividad en línea) 14

Sección 1: Actividades para la selección de carreras, Páginas 4-7

Ejercicio 1: Complete los espacios en blanco

1. En la mayoría de las becas se toma en consideración la necesidad financiera del estudiante, y podría requerir que complete _____ para ser entregada con las solicitudes.

2. El costo promedio para asistir al sistema escolar de las Universidades en Oregon por un año es de aproximadamente _____, comparado con _____ en un colegio independiente.

3. Obtener conocimientos después de la preparatoria le ayudará a obtener _____, _____, y _____.

4. Las Universidades comunitarias tienen muchas ventajas, incluyendo clases que se ofrecen en _____ y en _____, en diferentes_____, o _____.

Ejercicio 2: Evaluación de las actividades de comunicación

La tabla de la página 4 enumera las 10 cualidades/habilidades personales principales que más buscan los empleadores. Elija una de las cualidades/habilidades de la tabla que tenga y una que podría mejorar, y proporcione una explicación

Cualidad/Habilidad que se me da bien: _____

Soy bueno en ello porque…

_____
_____
_____
_____

Cualidad/Habilidad que podría mejorar:
_____

Podría mejorar esta cualidad/habilidad de la siguiente manera:
_____
_____
_____

Sección 2: Actividades de los caminos profesionales, Páginas 8-19

Ejercicio 3: Crea su propio camino profesional

Lea la página 8 para aprender acerca de los Caminos Profesionales, y después revise las páginas 9-11 para ver los ejemplos. Elija uno de los seis caminos profesionales en los que usted podría estar interesado. Complete estos cinco pasos que lo pueden ayudar a llevarlo de donde usted se encuentre ahora hacia su meta profesional.

Paso 1: ¿Cuáles clases tomaría en la preparatoria para aprender más acerca de su área profesional? Elija cuando menos tres clases de los cursos impartidos en su escuela.

_____

_____

Paso 2: ¿Qué clase de trabajo, después de la escuela, de verano y voluntariado lo podría ayudar a obtener experiencia práctica en el área profesional en la que usted está interesado?

_____

_____

_____

Paso 3: ¿Qué tipo de educación o capacitación a corto tiempo podría atender para ayudarlo a obtener un trabajo relacionado a su área profesional? Enliste la Universidad comunitaria o la escuela profesional que podría tener el programa relacionado a su área profesional.

_____

_____

_____

Paso 4: ¿Su meta profesional requiere capacitación adicional o estudios escolares para avanzar más allá que la posición básica? De ser así, describa cual capacitación adicional o estudios escolares serán requeridos. Escriba el nombre de un colegio o Universidad que usted piensa puede tener un programa relacionado a su área profesional.

_____

_____

Paso 5: Una vez que usted cuente con las habilidades, educación, y capacitación necesarias, ¿cuál sería su carrera ideal? _____

_____

Carreras 2013: Guía de Actividades Nombre_____

Ejercicio 4: Encontrar recursos

1. Liste cinco cursos de acción que podría optar por tomar después de terminar la preparatoria.

   a. _____

   b. _____

   c. _____

   d. _____

   e. _____

2. Describa lo que AmeriCorps y Peace Corps tienen en común.
   _____
   _____
   _____
   _____
   _____

3. El servicio militar brinda educación y _____ en cientos de ocupaciones para mantener una fuerte _____.

4. Recibir clases en _____, _____, y _____ son importantes para quienes estén pensando en iniciar su propio negocio.

5. Los programas de aprendizaje combinan _____ con la instrucción en el _____.

6. Job Corps es un programa gratuito de _____ y _____ para los jóvenes adultos.

7. Antes de inscribirse a una escuela profesional privada, _____ para saber lo que ofrecen y asista a las _____.

Ejercicio 5: Realizando trabajo voluntario en su comunidad

El voluntariado es una buena manera de participar en su comunidad y a la vez obtener experiencia laboral valiosa para su currículum.

1. Piense en alguno de los valores y causas que cree que son importantes (por ejemplo, ayudar a las personas sin hogar, limpiar la basura en zonas públicas, prestar apoyo a pacientes con cáncer que están recibiendo tratamientos, ayudar a animales maltratados y desatendidos, trabajar con ancianos, leer u orientar a los niños, donar sangre, etc.)
   a. Algunas de las causas que creo que son importantes son:
   _____
   _____
   _____

   b. Algunas formas en las que me gustaría hacer algo por alguna de las causas que mencioné anteriormente y en las que ayudaría a mi comunidad son:
   _____
   _____

2. Utilice el Internet u otros recursos para encontrar los grupos locales involucrados activamente en alguna de las áreas arriba enlistadas. Si es posible, identifique una persona de contacto de cada grupo.
   a. Organización: _____ Contacto: _____
   b. Organización: _____ Contacto: _____

3. Seleccione uno de los grupos, y comuníquese con el administrador o con otro voluntario y hágales las preguntas a continuación.

   Organización que elegí para hacer contacto: _____

   a. ¿Qué tipo de actividades realizan los voluntarios de esta organización?
   _____
   _____

   b. ¿Cuánto tiempo se requiere a los voluntarios a que se comprometan?
   _____
   _____

   c. ¿Quién se beneficia de los servicios que esta organización provee?
   _____
   _____
   _____

   d. ¿Tiene esta organización oportunidades de voluntariado en el futuro en el área?
   _____
   _____

Ejercicio 6: Investigue un camino profesional real (Actividad en línea)

Investigue opciones de carreras al seguir los pasos siguientes:

1. Entre en la página **www.qualityinfo.org/olmisj/OIC**. En el cuadro de Título de Profesión, haga clic en el título de la carrera en la que está interesado. No se complique: la búsqueda funcionará mejor si usa términos simples o palabras clave. Haga clic en Búsqueda.
2. Elija uno de los trabajos de la lista. Si no le llama la atención ninguno de los trabajos, seleccione una carrera o palabra clave distinta y haga clic en Búsqueda de nuevo.

3. En la siguiente página, asegúrese de que esté seleccionada la opción " Statewide" (búsqueda en todo el Estado) y que está seleccionado el tipo de informe "Full Report" (informe completo). Haga clic en Continuar. Utilice el Informe Ocupacional para completar lo siguiente:

    a. Título de la ocupación: _____

    b. ¿Cuántas posiciones se encuentran disponibles? _____

    c. ¿Existe una licencia relacionada a la ocupación que seleccionó? _____

    d. ¿Cuál es el promedio de sueldo anual para la ocupación que seleccionó?_____

    e. Enliste una habilidad requerida en la ocupación que seleccionó _____:

    f. Enliste una ocupación relacionada:
    _____

Sección 3: Actividades relacionadas con la búsqueda de empleos, Páginas 20-37

Ejercicio 7: Complete los espacios en blanco

1. La entrevista _____ es cuando usted, la persona que busca trabajo, entrevista a la persona que está empleada en el trabajo que a usted le interesa.

2. Las ventajas útiles en su búsqueda de empleo incluye _____, _____, y _____.

3. El hablar con las personas que conoce acerca de las oportunidades de trabajo se le llama _____.

4. Algunos empleadores buscan en _____ y _____ para encontrar información acerca de los candidatos al trabajo, y hasta deciden a quién tomar basándose en lo que encuentran.

5. Cuando describa su experiencia en una solicitud de empleo, enfatice lo siguiente de su trabajo previo: _____ o _____.

6. Escriba dos estilos diferentes de currículos:
   a. _____
   b. _____

7. Escriba tres importantes pasos que debe tomar antes de una entrevista de trabajo: _____, _____, y _____.

Ejercicio 8: Cómo escribir un currículo (Verdadero o Falso)

1. Los currículos cumplen con el mismo propósito que una solicitud de empleo. _____

2. No necesita adaptar el currículo a cada solicitud de empleo. _____

3. Deberán enlistarse los nombres y las direcciones de los empleados anteriores. _____

4. El currículo del “Graduado reciente” incluye clases y proyectos relacionados al trabajo que está solicitando. _____

5. El currículo debe de ser de al menos dos páginas. _____

6. Debe incluir trabajo voluntario en su currículo. _____

7. Está bien usar lenguaje popular, vulgar, y abreviaturas en su currículo. _____

Ejercicio 9: Encontrando las oportunidades de trabajo y las recomendaciones

De la lista siguiente, seleccione tres categorías de trabajo y enliste un establecimiento local en la categoría en el que podrían emplear jóvenes y otros estudiantes. Después utilice el Internet, directorio telefónico u otro recurso para encontrar la información de contacto de la persona en cada negocio con la que usted podría comunicarse para solicitar información acerca de oportunidades de trabajo.

- Trabajo de oficina
- Comercios minoristas
- Restaurantes
- Hoteles
- Lavaderos de automóviles
- Estaciones de servicios
- Hospitales
- Residencias caninas
- Granjas
- Cines
- Parques de diversiones

1. Categoría de trabajo: _____
   Nombre del establecimiento local: _____

2. Categoría de trabajo: _____
   Nombre del establecimiento local: _____

3. Categoría de trabajo: _____
   Nombre del establecimiento local: _____

Ahora imagínese que está planeando solicitar un trabajo en estos tres establecimientos que usted escribió anteriormente para un trabajo en el verano. Realice una lluvia de ideas acerca de tres personas diferentes que usted podría utilizar como referencia en sus solicitudes. Trate de pensar en personas que puedan destacar sus habilidades y capacidades únicas en caso de que el empleador le pregunte acerca de su potencial como candidato para el trabajo.

1. Nombre: _____ Relación: _____

   ¿Por qué esta persona es una buena referencia? _____
   _____

2. Nombre: _____ Relación: _____

   ¿Por qué esta persona es una buena referencia? _____
   _____

3. Nombre: _____ Relación: _____

   ¿Por qué esta persona es una buena referencia? _____
   _____

Sección 4: Actividades relacionadas con la sección Guía de actividades, Páginas 38-67

Ejercicio 10: Pensando a través de su elección profesional

Revise las ocupaciones de la Guía de Carreras comenzando en la página 60 y seleccione tres carreras potenciales que le podrían interesar. Evalúe cada ocupación en base a las preguntas a continuación.

1. Ocupación _____
    a. ¿Qué es lo que más le gusta de la descripción de esta ocupación? ¿Qué no le gusta?_____
    _____
    b. ¿Cuál es el número total anual de vacantes para esta ocupación? ¿Esto lo anima o desanima acerca de la elección de carrera? ¿Por qué? _____
    _____
    c. Mire el salario mensual inicial y medio para esta ocupación. ¿Esto lo anima o lo desanima acerca de esta elección de carrera? ¿Por qué?_____
    _____
    d. ¿Qué educación y capacitación requerida necesita para esta ocupación?
    _____
    _____
    e. ¿Cuál es el curso de estudios recomendado para esta ocupación? ¿Le interesa?
    _____
    _____
    f. ¿A cuáles escuelas en Oregon podría usted asistir para recibir capacitación y educación relacionada? ¿Alguna de estas escuelas se encuentran cerca de donde usted vive? _____
    _____

2. Ocupación _____
    a. ¿Qué es lo que más le gusta de la descripción de esta ocupación? ¿Qué no le gusta?_____
    _____
    b. ¿Cuál es el número total anual de vacantes para esta ocupación? ¿Esto lo anima o desanima acerca de la elección de carrera? ¿Por qué? _____
    _____
    c. Mire el salario mensual inicial y medio para esta ocupación. ¿Esto lo anima o lo desanima acerca de esta elección de carrera? ¿Por qué?_____
    _____
    d. ¿Qué educación y capacitación requerida necesita para esta ocupación?
    _____
    _____

e. ¿Cuál es el curso de estudios recomendado para esta ocupación? ¿Le interesa?
_____
_____

f. ¿A cuáles escuelas en Oregon podría usted asistir para recibir capacitación y educación relacionada? ¿Alguna de estas escuelas se encuentran cerca de donde usted vive? _____
_____

3. Ocupación _____
   a. ¿Qué es lo que más le gusta de la descripción de esta ocupación? ¿Qué no le gusta?_____
   _____
   b. ¿Cuál es el número total anual de vacantes para esta ocupación? ¿Esto lo anima o desanima acerca de la elección de carrera? ¿Por qué? _____
   _____
   c. Mire el salario mensual inicial y medio para esta ocupación. ¿Esto lo anima o lo desanima acerca de esta elección de carrera? ¿Por qué?_____
   _____
   d. ¿Qué educación y capacitación requerida necesita para esta ocupación?
   _____
   _____
   e. ¿Cuál es el curso de estudios recomendado para esta ocupación? ¿Le interesa?
   _____
   _____
   f. ¿A cuáles escuelas en Oregon podría usted asistir para recibir capacitación y educación relacionada? ¿Alguna de estas escuelas se encuentran cerca de donde usted vive? _____
   _____

Después de revisar la información que obtuvo acerca de estas tres ocupaciones ¿Cuál sería su primera elección? ¿Por qué es su primera elección? ¿Cuál ocupación es su última elección? ¿Por qué?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Ejercicio 11: Planificación del presupuesto

Piense en el tipo de vida que le gustaría tener al terminar de estudiar y al estar trabajando en su profesión ideal. Siga las instrucciones siguientes para comparar sus gastos estimados con los ingresos que le proporcionará su elección de profesión.

1. Elija su profesión ideal o la profesión en la que cree estar interesado de las páginas 40 a 64 de la Guía de Carreras. Multiplique el salario medio por hora incluido según la profesión en la Guía de Carreras por 174 (la cantidad de horas que uno trabajaría en un mes típico trabajando a tiempo completo) e ingréselo en el cuadro de ingreso bruto mensual. Calcule sus impuestos y el ingreso neto mensual.
2. Complete el Paso 2 estimando cuánto dinero piensa que gastará en cada tipo de gastos en un mes típico. También calcule sus ahorros de cada mes.
3. Si su “Ingreso Mensual Neto” menos los “Gastos totales + ahorros” no es de $0, ajuste sus gastos y ahorros hasta que sean equivalentes y que su presupuesto esté equilibrado.

Si no está seguro de cuánto podrían ser sus gastos, puede buscar en Internet o pedir ayuda a su familia para calcular los gastos.

Paso 1: Ingresos	
Ingreso bruto mensual	$
Impuestos (ingresos mensuales x 25%)	$
Ingreso neto mensual (ingreso bruto mensual meno	$

Paso 2: Gastos	
Alquiler o hipoteca de vivienda	$
Servicios públicos (electricidad, agua, etc.).	$
Teléfono	$
Hogar (toallas de papel, bombillas, etc.).	$
Alimentos - comer en casa	$
Alimentos - comer afuera	$
Entretenimiento	$
Ropa	$
Vehículos (pagos, gasolina, seguros, etc.).	$
Transporte público	$
Atención médica (seguros, consultas al doctor, etc.	$
Donaciones	$
Otros artículos (regalos, hobbies, etc.).	$
Ahorros	$
Gastos totales + ahorros	$
	$

Ejercicio 12: Reacción a la planificación del presupuesto

La diferencia entre el presupuesto ideal de una persona y el presupuesto promedio puede ser alarmante. Considere sus cálculos en el ejercicio 10 y responda las siguientes preguntas.

1. ¿Existe alguna categoría en el rublo de los gastos en la que usted calculó un gasto menor? De ser así, ¿Cuáles son? ¿Le sorprendió enterarse cuánto gasta la persona promedio? ¿Espera tener cualquier otro gasto no incluido en la hoja de trabajo?

   _____
   _____
   _____
   _____
   _____

2. ¿Podría cubrir los gastos mensuales de su presupuesto ideal con el ingreso mensual neto en la carrera de su elección? De no ser así, ¿cuáles son algunas formas para que pueda reducir sus gastos y así poder trabajar en la carrera de su elección sin tener dificultades financieras? _____

   _____
   _____
   _____
   _____

3. ¿Cuál carrera seleccionó en el Paso 2? Encuentre la carrera de su elección en la Guía de Carreras y fíjese en el salario inicial mensual. ¿Varía significativamente del salario medio mensual? ¿Cómo afectaría esto a su presupuesto ideal en el inicio de su carrea?

   _____
   _____
   _____
   _____

4. ¿Estaría dispuesto a cambiar de camino profesional para ganar suficiente dinero para su presupuesto ideal, o preferiría modificar su presupuesto ideal para así trabajar en su carrera preferida? ¿Por qué?

   _____
   _____
   _____
   _____

Ejercicio 13: Explorando las Universidades Públicas y Privadas en Oregon (Actividad en línea)

Siga estos pasos para explorar los requisitos de admisión, costos de colegiaturas, en programas ofrecidos y otros detalles de las universidades públicas y privadas en Oregon. Una lista complete de todas las escuelas está disponible en las páginas 86-90.

1. Vaya a **www.ous.edu/about/campcent** para ver una lista de las siete universidades públicas de Oregon. De ser posible haga clic en el enlace de la escuela que le interese. Utilice el enlace del sitio en el Internet de la escuela o en la función de búsqueda del enlace para contestar las siguientes preguntas.
   a. ¿Cuál es el promedio mínimo de índice acumulativo para admisión? _____
   b. ¿Se requiere completar el SAT o ACT para ser admitido? _____
   c. ¿Cuál es la fecha límite de admisión para el término de otoño? _____
   d. ¿Cuál es el costo promedio anual de colegiatura y cargos adicionales? _____
   e. Localice la lista de los títulos ofrecidos y seleccione el que le interesa. Lea la descripción del programa. ¿Qué es lo que encuentra interesante?
   _____
   _____
   f. Enliste uno de los 100 o 200 niveles de curso requerido para este título que usted podría disfrutar. _____
   g. Encuentre la información de contacto de un consejero o miembro de la facultad de su programa o grado seleccionado.
   Nombre _____ Teléfono _____

2. Visite **www.oicanet.org** y haga clic en “College Websites” para ver la lista de los colegios y universidades privadas de Oregon. De ser posible haga clic en el que le interese. Utilice el enlace del sitio en el Internet de la escuela o en la función de búsqueda del enlace para contestar las siguientes preguntas.
   a. ¿Cuál es el promedio mínimo de índice acumulativo para admisión? _____
   b. ¿Se requiere completar el SAT o ACT para ser admitido? _____
   c. ¿Cuál es la fecha límite de admisión para el término de otoño? _____
   d. ¿Cuál es el costo promedio anual de colegiatura y cargos adicionales? _____
   e. Localice la lista de los títulos ofrecidos y seleccione el que le interesa. Lea la descripción del programa. ¿Qué es lo que encuentra interesante?
   _____
   _____
   f. Enliste uno de los 100 o 200 niveles de curso requerido para este título que usted podría disfrutar. _____
   g. Encuentre la información de contacto de un consejero o miembro de la facultad de su programa o grado seleccionado.
   Nombre _____ Teléfono _____

3. ¿Encontró cualquier diferencia entre las dos escuelas que lo sorprendió? Explique.
   _____
   _____