

¿DE QUÉ COLOR ES TU PARACAÍDAS? PARA ADOLESCENTES - *EJERCICIOS*

Material utilizado con permiso de
autora del libro “What Color Is Your
Parachute? For Teens” – Carol Christen

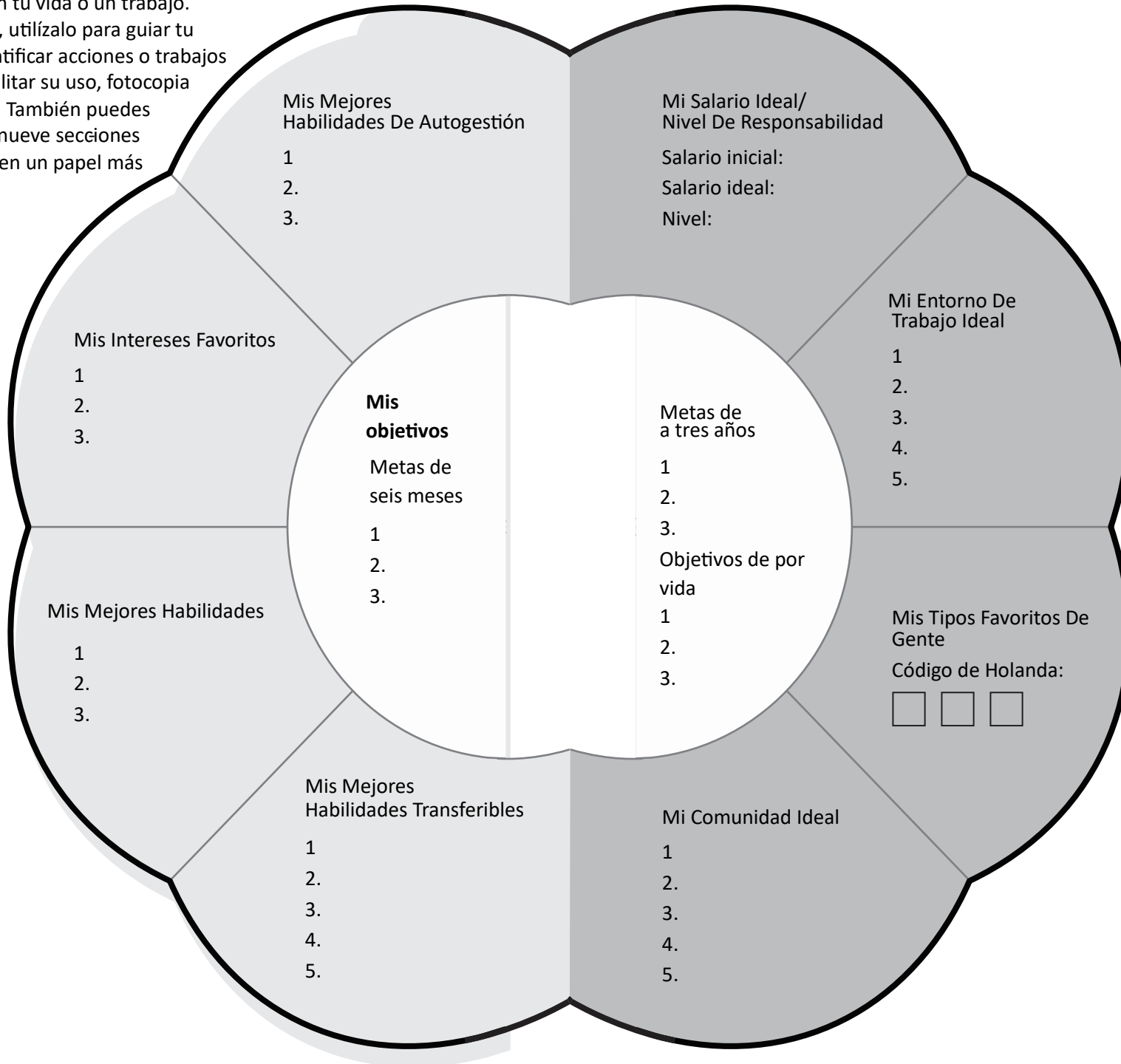
*Agradecimiento especial a
Carlos Colón por esta
traducción al español.*

Todas las referencias a capítulos y páginas en este documento
son para personas que adquirieron el libro “What Color Is Your
Parachute? For Teens” – con la excepción de las páginas
traducidas al Español e incluidas en este documento

MI PARACAÍDAS

Este diagrama organiza la información sobre lo que quieres en tu vida o un trabajo. Cuando está relleno, utilízalo para guiar tu investigación para identificar acciones o trabajos que disfrutes. Para facilitar su uso, fotocopia esta página y amplíala. También puedes dibujar una gráfica de nueve secciones (incluyendo el centro) en un papel más grande.

MIS HABILIDADES PREFERIDAS



MI ENTORNO PREFERIDO



EJERCICIO DE DESCUBRIMIENTO

Cómo encontrar lo que te gusta hacer: descubre tus intereses favoritos

Piense en sus respuestas a las preguntas a continuación y escriba cada respuesta en una hoja de papel o nota adhesiva.

- Cuando tienes tiempo libre y nadie te dice qué hacer, ¿qué te gusta hacer?
- ¿Cuál es tu materia favorita en la escuela? ¿Segunda y tercera favorita?
- Cuando estés en la sección de revistas de la biblioteca de tu escuela o en una librería, ¿qué tipo de revista (informática, moda, deportes, noticias, etc.) tomarás y leerás primero?
- Completa el espacio en blanco: Cuando estoy _____, pierdo la noción del tiempo y no quiero que nadie ni nada me moleste.
- Si alguien te preguntara cuáles son tus intereses favoritos, ¿qué dirías?
- ¿Cuáles son tus pasatiempos, deportes o actividades recreativas favoritas?
- ¿Qué sitios de Internet son tus favoritos? ¿Qué sitios tienen marcados? ¿Cuál es el tema de esos sitios? ¿Qué seleccionas con más frecuencia en Pinterest?
- ¿Qué tipo de problemas te gusta resolver?
- ¿Qué tipo de preguntas te traen tus amigos o compañeros de clase para pedir ayuda?
- ¿Qué te fascina? ¿Sobre qué podrías leer, hablar o hacer durante horas?

Una vez que haya respondido todas las preguntas, coloque sus respuestas en una lista. Elige tus diez favoritos. Escriba cada favorito en una nota adhesiva, una hoja de papel o una tarjeta de 3 por 5. Organice y reorganice sus respuestas hasta que las tenga en orden de preferencia: su interés favorito primero, segundo favorito después, y así sucesivamente. Haz una lista priorizada de tus diez mejores. Escriba sus tres intereses principales en la sección Mis intereses favoritos de Mi paracaídas (página viii). A medida que cambien sus intereses, asegúrese de actualizar su paracaídas. [También puede experimentar con el uso de una cuadrícula ("grid") de priorización en línea para seleccionar sus favoritos. Ver www.beverlyryle.com/prioritizing-grid]. Ya tienes la primera sección de tu paracaídas hecha. ¡Woohoo! ¡Buen trabajo! Has tenido un gran comienzo.

Descubre tus habilidades

"Los jóvenes de hoy deben estar preparados desde una edad temprana para lo que se avecina. Comienza con el sistema que guía a un joven para que se concentre en áreas en las que tiene habilidades naturales, no porque sea perezoso y no quiera ser desafiado, sino porque esta es un área para la que está naturalmente conectado y no queremos que tenga dificultades más adelante en la vida."

— Yusuf Olanrewaju, profesional de recursos humanos, Nigeria, África Occidental

Tus habilidades agregan piezas importantes al rompecabezas de tu trabajo futuro. Las habilidades son diferentes de los intereses o temas favoritos en que son más amplias, más sutiles y considerablemente más importantes. Si bien los intereses y los temas favoritos cambian con el tiempo, las habilidades son más permanentes. Las habilidades son el cableado de tu mente. Forman gran parte de su sistema operativo. Los intereses se parecen más a los programas o aplicaciones instalados para ejecutarse en una computadora. Las habilidades determinan cómo funciona su cerebro, qué información nota y asimila su cerebro, y cómo su cerebro procesa esa información (que incluye datos, números, imágenes, imágenes e ideas). Si bien puede trabajar para mejorar cualquier habilidad, por lo general, sus talentos naturales más fuertes han estado con usted desde su nacimiento. Los diferentes tipos de trabajo requieren diferentes habilidades, y tomar decisiones profesionales que aprovechen sus habilidades más sólidas lo ayudará a tener éxito.



VERIFICACIÓN DE LA REALIDAD

Algunos estudiantes tienen habilidades que les sirven bien en la educación formal y otros no. Si estás en este último grupo, una vez que salgas de la escuela secundaria, puedes elegir situaciones de aprendizaje que aprovechen tus habilidades y estilo de aprendizaje.



PUNTA DE PARACAÍDAS

A medida que investigue trabajos que le fascinen, aprenderá qué conocimiento necesita para trabajar en un campo o trabajo en particular. Confirme lo que necesita saber para hacer bien un trabajo hablando con personas que tienen ese trabajo. ¿Es lo que necesitas saber para hacer este trabajo algo que te gustaría estudiar? Si no disfrutas del aprendizaje, es dudoso que disfrutes del trabajo.

Mientras trabajaba para General Electric en la década de 1920, un hombre llamado Johnson O'Connor desarrolló una de las primeras pruebas de aptitud utilizadas en los Estados Unidos, que luego amplió para uso del público. Las pruebas de aptitud utilizadas actualmente deben mucho a este trabajo temprano, ya que midieron la organización de conceptos, el razonamiento inductivo, la visualización estructural, el razonamiento numérico y la previsión. La prueba de Johnson O'Connor todavía se usa, pero es costosa. Puede tomar una versión en línea rápida y gratuita en Oprah.com en el artículo *Pruebe sus fortalezas profesionales*

(<http://www.oprah.com/omagazine/aptitude-tests-career-assessment/all>).

También puede realizar una de las siguientes pruebas de habilidad:

- La Batería de Aptitud Vocacional de las Fuerzas Armadas (más conocida como ASVAB) es la prueba de aptitud múltiple más utilizada en el mundo. Evalúa el razonamiento aritmético, el conocimiento de palabras, la comprensión de párrafos, el conocimiento de matemáticas, la ciencia, la electrónica, la reparación de automóviles y la capacidad de ensamblar objetos.
- Una nueva prueba de habilidad desarrollada por YouScience se ha vuelto rápidamente popular en las escuelas aquí en los Estados Unidos (www.youscience.com). El código PARACHUTE le ofrece un descuento del 50 por ciento en todas las pruebas de habilidad ofrecidas.

Las pruebas de habilidad estándar tardan varias horas en completarse y le brindan una gran cantidad de información. No toda esa información cabe en tu paracaídas. Si ha tomado el ASVAB, YouScience u otra prueba de habilidad, escriba sus dos o tres habilidades principales en la *sección Mis habilidades principales* de su diagrama de paracaídas.

VERIFICACIÓN DE LA REALIDAD



Las evaluaciones de capacidad son diferentes a las evaluaciones de intereses. A diferencia de las pruebas de habilidad, las preguntas formuladas en las evaluaciones de intereses no tienen una respuesta correcta o incorrecta. El ASVAB es una prueba de capacidad de alta calidad disponible a través de muchas escuelas superiores de forma gratuita. Asegúrese de haber pensado en sus sentimientos acerca de servir en el ejército antes de tomar el examen. Si obtiene un puntaje alto en las habilidades que necesita cualquier rama del ejército, los reclutadores pueden ser intensos e insistentes en sus esfuerzos por inscribirlo. Puedes sentirte halagado, pero no necesitas ser persuadido. Asegúrate de poder decir "Gracias, pero no estoy interesado", si así es como te sientes.



EJERCICIO DE DESCUBRIMIENTO

Identifique sus habilidades para encontrar sus ventajas competitivas

Rich Feller, PhD

Profesor de la Universidad Estatal de Colorado <https://richfeller.com>

Ser aceptado dentro de grupos y tener amigos es una parte importante de ser adolescente. Una forma de ganar confianza es aprender que sus habilidades únicas brindan ventajas competitivas que siempre aparecen. Si bien los intereses explican dónde gasta gran parte de su tiempo y energía, cambian con la exposición a nuevas experiencias y personas. Tus habilidades y autogestión son especialmente importantes ya que tus aptitudes te conectan con las carreras y los trabajos que mejor se adaptan a ti.

Cada carrera o trabajo requiere una combinación de habilidades diferentes. Los neurocirujanos tienen habilidades diferentes a las de los especialistas en mercadeo deportivo, soldadores o científicos de datos. Pensar con rapidez, responder rápidamente y disfrutar de las sesiones de lluvia de ideas puede ser fácil para usted. Encontrar fácil visualizar en 3D, ver patrones en números rápidamente y poner las cosas en orden lógico es algo natural para otros. Confirmar las habilidades naturales arroja luz sobre sus dones y proporciona una ventaja para convertirse en lo mejor posible en sus áreas de fortaleza. Conectar las ventajas competitivas con sus intereses en desarrollo ayuda a aclarar dónde se puede encontrar el éxito más fácilmente.

¿Son tus habilidades diferentes a las de tus amigos? Considere que diferentes carreras/trabajos requieren diferentes habilidades. Las habilidades representan sus ventajas competitivas únicas y cómo sus talentos se desempeñan mejor dentro de las carreras/trabajos recomendados, y evaluarlas lo ayudará a identificar sus formas más gratificantes y placenteras de desempeñarse.

En la página 12, repase las habilidades enumeradas en la columna A.

Incluya su nombre en la columna B y los nombres de dos amigos o familiares que conozca bien en las columnas C y D.

Estime qué persona realiza mejor la capacidad de muestra en la columna A (3 es mejor, 2 es la siguiente mejor, 1 es la tercera mejor).

Identifica en qué se diferencian tus habilidades de las de los demás para ayudarte a apreciar tus talentos naturales y únicos.



Digamos que correr patineta (“skateboarding”) es uno de los intereses que mencionaste anteriormente. Cuando andas en patineta, trabajas con alguna “cosa” (una patineta), y andar en patineta es lo que haces con ella. ¿Cuáles son tus habilidades transferibles? Tiene coordinación ojo-mano, agilidad física y equilibrio excepcional, así como la capacidad de tomar decisiones en fracciones de segundo y asumir riesgos. Estas habilidades no se limitan al skateboarding; también son valiosos en el trabajo como instructor de surf, artista de espectáculos aéreos, arbolista, búsqueda y rescate y muchos otros trabajos. Eso es lo que hace que estas habilidades sean transferibles.

Las habilidades transferibles se pueden dividir en tres tipos diferentes: físicas, mentales e interpersonales (usamos el acrónimo CIP (Cosas, Información / Ideas o Personas) para referirnos a los tres tipos de habilidades). Las habilidades físicas usan las manos, el cuerpo o ambos, y generalmente implican trabajar con materiales, equipos, objetos (como una patineta), incluso plantas y animales. Las habilidades mentales utilizan principalmente la mente y generalmente implican trabajar con datos, información, números o ideas. Las habilidades interpersonales implican principalmente trabajar con las personas mientras las atiende o las ayuda con sus necesidades o problemas. Entonces, si una de sus habilidades es andar en patineta, sus habilidades transferibles incluyen habilidades físicas (coordinación mano-ojo-pie, agilidad, equilibrio y maniobras) y habilidades mentales (toma de decisiones en fracciones de segundo). El skateboarding también puede implicar el uso de habilidades interpersonales, especialmente si estás en un equipo, o disfrutas enseñando a otros a andar en patineta.

¿Por qué son importantes mis habilidades transferibles?

Sus habilidades transferibles son particularmente importantes cuando busca trabajos que coincidan con su paracaídas porque son los componentes básicos de las tareas y se pueden usar en cualquier campo o carrera que elija, independientemente de dónde las recogió por primera vez o cuánto tiempo las ha tenido. Por ejemplo, su capacidad para nadar es una habilidad que se puede usar en el trabajo como salvavidas, entrenador de natación, consejero en un campamento de verano o SEAL de la Marina de los EE. UU.

La mayoría de los trabajos se basan en ciertas actividades o tareas básicas que debe completar una y otra vez, y para hacerlas se requieren ciertas habilidades. Para realizar bien estas actividades o tareas se requieren las habilidades que usa con más frecuencia. Estos grupos de habilidades a veces se denominan “conjuntos de habilidades” y es importante identificar el suyo. Una vez que conozca sus mejores habilidades transferibles, las que hace bien y disfruta usar, compárelas con las habilidades necesarias para un trabajo en particular. Si un trabajo no utiliza las tres cuartas partes de tus mejores habilidades, probablemente no estarás contento con él. Cuanto más influyan tus mejores y favoritas habilidades en un trabajo, más probable es que te encante.



PUNTA DE PARACAÍDAS

Si lo desea, fotocopie los cuadros de CONSEJO de habilidades en las páginas 19 a 21 antes de comenzar a marcar las habilidades que usó en sus historias. Esto te deja con una copia nueva si quieres hacer este ejercicio en el futuro o compartirlo con un amigo.

Cómo encontrar lo que te gusta hacer: identifica tus habilidades

Piense en el último mes. ¿Hubo algún desafío? ¿Los superaste? ¿Completó alguna tarea o proyecto con éxito? ¿Cuáles eran? ¿Los disfrutaste todos, o solo ciertas partes?

Comienzas a identificar tus habilidades mirando tu vida. Piensa en los proyectos que has completado, los problemas recientes que has resuelto, tus pasatiempos y las actividades que haces para divertirte. Estas pueden ser experiencias de su escuela, trabajo voluntario, trabajo remunerado o tiempo libre. Seleccione un desafío, proyecto o actividad que haya disfrutado y que haya tenido un resultado, como escribir un artículo, ayudar a organizar un evento o aprender un nuevo deporte o pasatiempo.

Rich Feller, profesor de desarrollo profesional y autor del libro *Knowledge Nomads and the Nervously Employed*, dice que el 70 por ciento de nuestras habilidades provienen de desafíos, el 20 por ciento de observar a otros y el 10 por ciento de las clases y la lectura. Tu historia también puede provenir de cualquiera de estas tres categorías. Si está perplejo acerca de lo que podría hacer una buena historia de habilidades, piense en los desafíos de los que está particularmente orgulloso de haber superado. Una vez que hayas pensado en una historia, escribe un párrafo corto que describa cómo completaste tu proyecto o resolviste un problema. (¿Necesitas un poco de inspiración sobre qué tipo de historia escribir? Vea el ejemplo del estudiante en la página 16).

Ahora asigne un título a su proyecto, problema o actividad. Luego responda estas preguntas a continuación.

- Objetivo o problema: ¿Cuál era su objetivo? Es decir, ¿qué estabas tratando de lograr o cuál era el problema que estabas tratando de resolver? Cada vez que tengas un objetivo que te desafíe, descubrirás muchas habilidades.
- Obstáculos: ¿Qué obstáculos dificultaron el logro de su objetivo o la resolución del problema? ¿Cómo superaste estos obstáculos?
- Tareas o roles: ¿Qué tareas te ayudaron a lograr tu objetivo? ¿Cumpliste un papel en particular, tal vez como maestro, voluntario, investigador, servicio al cliente u otra cosa?
- Periodo de tiempo: ¿Cuánto tiempo le tomó lograr su objetivo o resolver el problema? Usar un marco de tiempo demasiado largo a menudo puede ocultar habilidades. Tendemos a reducir los logros prolongados en versiones condensadas que omiten habilidades importantes. Si resolver un problema en particular tomó varios años, elija una parte especialmente desafiante de ese problema.
- Resultado: ¿Qué pasó? ¿Lograste tu objetivo o cumpliste con el desafío? ¿Las cosas salieron como esperabas o sucedió algo inesperado? Si el resultado aún está pendiente, tal vez elija otra historia.

una bicicleta, aprender a hacer hielo, lidiar con un amigo que chismorreaba sobre ti a tus espaldas. Tus historias pueden inspirarse en el trabajo, la escuela o el tiempo libre; de este año, la escuela intermedia o mucho antes en tu vida. Escribir cinco historias te ayudará a sumergirte en diferentes partes de tu vida y ver qué habilidades usaste en una variedad de situaciones. También le permite ver patrones y frecuencia en la frecuencia con la que usa habilidades particulares. ¿Aparecen en una, cuatro o cinco historias? Las habilidades que aparecen con más frecuencia son probablemente las mejores, aunque es posible que no todas sean tus favoritas. Podrás hacer esa distinción más adelante.

Ya has escrito la historia de habilidades #1. A continuación, escriba la historia de habilidades # 2. Nuevamente, deje una columna en blanco para escribir las habilidades que encuentre en su historia. Lea esta columna y su historia un par de veces. Coloque marcas de verificación en la casilla # 2 para cada habilidad que utilizó para lograr su objetivo. Haga esto para las historias # 3, # 4 y # 5. Encontrará que en cada historia, usó habilidades en la categoría "cosas", otras en la categoría "información" y otras en la categoría "personas". Si escribes una historia al día y completas tus habilidades, en cinco días puedes saber cuáles son tus mejores habilidades transferibles, ¡y tendrás dos secciones de tu paracaídas hechas!

Cuando tenga las cinco historias escritas y sus habilidades marcadas, revise las páginas de CONSEJOS de habilidades. ¿Una página está cargada de habilidades o sus habilidades están distribuidas uniformemente en las tres páginas? Los patrones de habilidad de cada persona son diferentes: no te preocupes si los tuyos no se ven igual que los de tu mejor amigo.

Resumen: Descubre tus habilidades

1. Escribe una historia de habilidades y vuelve a leerla un par de veces.
2. Identifique las habilidades que utilizó. Puede subrayar las habilidades, resaltarlas o rodearlas en color.
3. Haz una lista de las habilidades que usaste.
4. Para cada habilidad en los cuadros de CONSEJO de habilidades, páginas 19 a 21, pregúntese: "¿Usé esta habilidad para lograr mi objetivo?"
5. Si esta es tu primera historia, marca la casilla #1 para cada habilidad que hayas utilizado. Marque la casilla #2 para su segunda historia, y así sucesivamente hasta que haya identificado las habilidades utilizadas en cada una de sus cinco historias.

Soy bueno en																													
HABILIDADES CON EL CUERPO					HABILIDADES CON MATERIALES (ARCILLA, MADERA, TELA, METALES, PIEDRA, JOYAS)					HABILIDADES CON OBJETOS (INCLUIDOS ALIMENTOS, HERRAMIENTAS, INSTRUMENTOS)					HABILIDADES CON EQUIPOS, MAQUINARIA O VEHÍCULOS					HABILIDADES CON EDIFICIOS O HABITACIONES					HABILIDADES CON ANIMALES O PLANTAS				
Usar mis manos (incluido el lenguaje de señas o la construcción)					Hacer manualidades, coser, tejer, martillar, etc.					Lavar, limpiar, guardar o preparar					Montar o poner cosas juntas					Construir o reconstruir					Jardinería, interactuar con animales (criar, entrenar, tratar, etc.)				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Tener una gran destreza con los dedos (como cuando se escribe en un teclado)					Cortar, tallar o cincelar					Manipular, levantar o almacenar					Operar, controlar o conducir					Modelar o remodelar					Cultivar, cuidar, cuidar o alimentar				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Coordinación mano-ojo (leer y reproducir música o conducir)					Moda ("fashioning"), modelar, dar forma o esculpir					Hacer, producir, fabricar o cocinar					Mantener, limpiar o reparar					¿Qué herramientas, equipos o máquinas sabe usar? (como iPhone, computadora portátil, tableta, etc.)									
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5										
Coordinación motora/física con todo el cuerpo					Acabado, pintura, o restauración					Mantenimiento, conservación o reparación					Desmontaje, separar ("disassembling") o recuperación														
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Tener agilidad, velocidad, fuerza o resistencia					Realizar un trabajo intrincado con las manos (tejer, hacer ganchillo)					Realizar un trabajo intrincado con herramientas o instrumentos																			
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

CONSEJO DE HABILIDAD: Habilidades Con Información

Soy bueno en																								
RECOPIRARLO O CREARLO					ADMINISTRARLO										ALMACENARLO O RECUPERARLO					PONERLO EN USO				
					PASO A PASO					EN SU CONJUNTO														
Compilar, buscar o investigar					Copiar, comparar similitudes o diferencias					Adaptar, traducir (incluida la programación de computadoras), desarrollar o mejorar					Mantener registros (incluida la grabación, filmación o introducción en una computadora)					Con personas (consulte la página 21)				
Entrevistar u observar a personas					Computar, trabajar con números, contabilidad					Visualizar, dibujar, pintar, dramatizar, crear videos o programas ("software")					Almacenar o archivar (en archivadores, video, audio o computadora)					Con cosas (consulte la página 19)				
Estudiar u observar cosas					Analizar, descomponer en partes					Sintetizar, combinar partes en un todo					Recuperar información, ideas, datos									
Tener un buen sentido del oído, el olfato, el gusto o la vista					Organizar, clasificar, sistematizar o priorizar					Resolución de problemas o ver patrones					Ayudar a otras personas a encontrar o recuperar información									
Imaginar, inventar, crear o diseñar nuevas ideas					Planificar, establecer un proceso paso a paso para lograr un objetivo					Decidir, evaluar, valorar o hacer recomendaciones					Tener una memoria aguda, realizar un seguimiento de los detalles									

CONSEJO DE HABILIDAD: Habilidades Con Las Personas

Estoy bien con																								
INDIVIDUOS										GRUPOS DE PERSONAS, ORGANIZACIONES O MASAS DE GENTE														
Recibir instrucciones, servir o ayudar					Hacer preguntas para aclarar, conocer las expectativas de los demás					Comunicarse eficazmente con un grupo o una multitud					Jugar bien uno o más juegos, guiar a otros en la recreación o el ejercicio					Administrar, supervisar o administrar (un negocio, una campaña de recaudación de fondos, etc.)				
Comunicarse bien en una conversación, en persona o por teléfono					Referir o conectar a las personas entre sí					Usar palabras expresivas al hablar o escribir					Enseñar, capacitar o diseñar eventos educativos					Seguir adelante, hacer las cosas, producir				
Comunicarse bien por escrito (informes, correo electrónico, etc.)					Evaluar, o seleccionar personas					Hacer presentaciones en persona o en video					Guiar una discusión grupal, transmitir calidez					Tomar la iniciativa, ser pionero				
Enseñar, dar tutoría o capacitar a personas					Persuadir, motivar, reclutar o vender a personas					Actuar, entretener, divertir o inspirar					Persuadir a un grupo a través del debate, la motivación o la venta					Iniciar, poner en marcha, fundar o establecer				
Asesorar, entrenar, aconsejar, tutorizar, empoderar					Representar a otros, interpretar las ideas o el lenguaje de los demás					Usar el lenguaje de señas, hacer mímica, actuar, cantar o tocar un instrumento					Consultar, asesorar a grupos en un área de especialización					Negociar entre dos partes, resolver conflictos				

Identifique sus mejores habilidades transferibles

Ahora estamos listos para encontrar qué habilidades son tus "mejores", las que más disfrutas usar. Cada trabajo requerirá ciertas tareas o habilidades que podrían no ser tus favoritas. Pero para encontrar un trabajo que disfrute, es importante saber qué habilidades realmente le gustan y se desempeña bien. Piensa en los momentos en los que tienes grandes cantidades de tiempo libre: ¿qué habilidades te gustan lo suficiente como para usarlas una y otra vez, durante todo el día?

Tienes habilidades tanto de "poder hacer" como de "querer hacer". Las habilidades de poder hacer son las que no quieres usar muy a menudo. Las llevas contigo, e incluso es posible que necesites usarlas en tu trabajo ideal, pero no son el foco de tu trabajo. Por ejemplo, probablemente tenga las habilidades para lavar todos los platos de una cena de Acción de Gracias para treinta personas; incluso puede usar sus habilidades para lavar platos a diario. Pero, ¿con qué frecuencia querrías usar esas habilidades en tu trabajo? Si la respuesta es "nunca", entonces esas habilidades entran en la categoría de "poder hacer".

Las habilidades de querer hacer son las que disfrutas usar y podrías hacer una y otra vez, varias veces al día, y no volverte loco. Es importante recordar que cada uno de nosotros tiene diferentes habilidades para poder y querer hacer, y eso es algo bueno: el mundo necesita personas con una variedad de habilidades.

Mira las páginas de CONSEJOS de habilidades nuevamente. ¿Cuáles son las habilidades de poder hacer versus las habilidades de querer hacer? Tacha tus habilidades de poder hacer, las que *puedes* hacer pero que realmente no *disfrutas* usando. Puede ser difícil tachar algunas de tus habilidades de poder hacer si eres muy bueno en ellas y has recibido elogios por usarlas en el pasado. Táchelos de todos modos: no desea construir una carrera en torno a las habilidades positivas, ya que le traería poca alegría en su trabajo.

Ahora, aquí está la parte realmente divertida: encontrar tus mejores habilidades. Vuelve a las casillas de CIP de habilidad. De las habilidades que usaste en más de una historia, selecciona de diez a quince que más disfrutes. Escribe cada una en una hoja de papel o en una nota adhesiva. Al mirar cada habilidad, piense en cuánto quiere usarla en su trabajo, a menudo o solo ocasionalmente. Coloque estas habilidades en orden de mayor a menor favorita. Esto puede ser difícil, pero trátalo. [Si es útil usar una cuadrícula ("grid") de priorización en línea, vaya a www.beverlyryle.com/prioritizing-grid].

Los adolescentes y adultos jóvenes preguntan con frecuencia si tienen que ser expertos para mantener una habilidad en particular en sus listas. La respuesta es no. Si te gusta usar una habilidad y la marcaste en varias historias pero tienes una cantidad moderada de experiencia con ella, manténla en tu lista de favoritos. Recuerde, siempre es posible desarrollar sus habilidades más plenamente a través de la educación, la práctica o la concentración.

Ahora, mira las cinco primeros: estas son tus mejores y más favoritas habilidades transferibles. Son pistas importantes para encontrar un trabajo agradable. Escríbelas en la sección Mis mejores habilidades transferibles de Mi paracaídas en la página viii, ¡y siéntete libre de usar bolígrafos o lápices de colores para agregar un poco de color a tu paracaídas!



EJERCICIO DE DESCUBRIMIENTO

Resumen: Identifique sus mejores habilidades transferibles

1. Revise su lista de habilidades. Tacha las habilidades que realmente no te gusta usar y haz una lista separada del resto.
2. Selecciona de diez a quince habilidades que disfrutes usando. Escribe cada uno en una nota adhesiva.
3. Ordene las habilidades de la más favorita a la menos favorita, luego escríbalas en orden de prioridad (su favorita primero, etc.).
4. Mira tu lista de habilidades. Las cinco primeras son tus habilidades transferibles favoritas.
5. Escriba esas habilidades en la sección Mis mejores habilidades transferibles de Mi paracaídas (página viii).

Habilidades de autogestión

Las categorías ordenadas siempre tienen excepciones. En tus historias, es posible que tengas algunas partes que no encajan en los cuadros de CONSEJOS de habilidades, pero crees que podrían ser habilidades. Probablemente lo sean, ya que cualquiera de ellas podría caer en una de las tres categorías diferentes de habilidades transferibles, conocimiento y autogestión.

Las habilidades transferibles son las favoritas que descubriste mientras escribías tus cinco historias y luego marcaste en las casillas de CONSEJO de habilidades.

Las habilidades de conocimiento se revelan a través de sus intereses y también se conocen como habilidades de contenido laboral. Estas habilidades son las que debes *conocer* para poder realizar un determinado trabajo o actividad. Para participar en la mayoría de los intereses o pasatiempos, debe tener conocimientos específicos para esa actividad. Por ejemplo, un amigo tuyo sabe coreano y a menudo se le pide que traduzca lo que dicen los abuelos para los primos más jóvenes. En este caso, hablar coreano es una de sus habilidades de conocimiento. En nuestra historia de habilidades de muestra, David aplicó su conocimiento de lectura en inglés. Si usó un programa en particular para escribir su artículo sobre JFK, la capacidad de usar ese programa es una habilidad de conocimiento o contenido de trabajo.

Las habilidades de conocimiento se pueden encontrar en los intereses que ya tienes y en aquellos que deseas estudiar más. Los completó en la sección Mis intereses favoritos en mi paracaídas (página viii). Sus intereses involucran habilidades de contenido laboral que podrían ser útiles para su carrera.

Si descubres intereses adicionales a través de tus historias, ¿deberías crear una nueva lista de intereses y volver a priorizar esa lista? Eso depende de cuánto quieras que un interés particular sea parte de tu trabajo. Dedique algún tiempo a pensar en sus intereses, conocimientos y habilidades. Divídelas en dos listas: "Me fascina" o "No me fascina". Prioriza solo aquellos que te fascinan.

Las habilidades de autogestión también se conocen como rasgos personales. Estos rasgos describen la forma única en que te manejas en relación con otras personas y en ciertos entornos, como el lugar de trabajo, en el hogar y en la escuela. Ser aventurero, minucioso, enérgico, decisivo y compasivo son ejemplos de habilidades de autogestión.



PUNTA DE PARACAÍDAS

Las habilidades de autogestión que los empleadores valoran más son la organización (que incluye el manejo del tiempo y la capacidad de priorizar áreas), responsabilidad, capacidad de adaptación, iniciativa o automotivación, y el manejo de estrés. Si quieres convertirte en gerente, agrega resolución de problemas, toma de decisiones y confianza a tu repertorio de autogestión.

En su historia de habilidades, David usó muchas habilidades de autogestión en el deseo de mejorarse a sí mismo. Es consciente de la causa y el efecto: si mejoraba su calificación en historia, podría obtener su diploma de escuela superior. Al leer las tareas y entregar la tarea, demostró seguimiento. David era consciente de que era parte del problema, por lo que analizó la situación, vio que podía hacerlo mejor y se desafió a sí mismo a hacerlo. David estaba motivado; vio el problema y creó una solución viable. Todos estos rasgos son valorados por los empleadores y ayudarán a David en su carrera. Cuando disfrutas de tu trabajo y de las personas con las que trabajas, tus habilidades de autogestión pueden ayudarte a ser eficiente, productivo y exitoso.

El siguiente ejercicio te ayudará a nombrar algunas de tus habilidades de autogestión o rasgos de personalidad.

Identifique sus habilidades de autogestión

1. Tómese unos minutos para volver a leer sus cinco historias. Cuando estabas superando obstáculos o logrando tus metas, ¿cómo lo hiciste? ¿a fondo, rápidamente, lógicamente, con confianza, de forma independiente o de alguna otra manera?
2. ¿Cómo manejaste tu relación con las personas, los diferentes entornos o el tiempo?

3. ¿Qué habilidades de autogestión o rasgos de personalidad ves en tus historias? Haz una lista.
4. ¿Qué similitudes notas? ¿Ve algún patrón en la frecuencia o en qué situaciones utilizó cierta habilidad de autogestión? (No te preocupes por tener razón. Las conjeturas están bien).
5. Escribe cada rasgo en una nota adhesiva separada.
6. Organice las notas adhesivas en orden de prioridad, con su rasgo favorito primero, y así sucesivamente. Una vez que hayas encontrado el orden correcto, haz una lista separada de estos rasgos clasificados. ¿Algunos de sus rasgos favoritos de autogestión se superponen con las cinco principales habilidades de autogestión que desean los empleadores?
7. Escriba sus tres rasgos principales en la sección Mis mejores habilidades de autogestión del diagrama Mi paracaídas (página viii).

Como trabajador joven, es posible que no tenga muchas habilidades específicas de conocimiento, pero si es confiable, puntual, administra su tiempo de manera eficiente, está motivado y trabaja bien con los demás, puede ser contratado en función de sus habilidades de autogestión. Para los realmente buenos, asegúrese de hablar de ellos en las entrevistas de contratación.

Bueno, ¡eso está hecho! Espero que tú también te hayas divertido. Ahora que conoces y has registrado tus habilidades en los tres tipos de categorías, en Mi Paracaídas, estás más preparado para encontrar y mantener un trabajo que disfrutarás. Si completaste la sección de Habilidades, tienes más de la mitad de tu Paracaídas en funcionamiento.

Los Ejercicios de Descubrimiento en los capítulos 1 y 2 lo guían a través del descubrimiento y el nombre de sus habilidades. ¿Aprendiste algo sobre ti mismo que no sabías antes? ¿Un ejercicio confirmó algo que sentías?



PUNTA DE PARACAÍDAS

Las habilidades de autogestión son de gran interés para los empleadores. Hay muchos "blogs", artículos y videos en línea donde puede encontrar listas de habilidades de autogestión, aprender su importancia para su carrera y descubrir cómo mejorar las que tiene. Ahora sabe que tiene muchas habilidades diferentes, todas las cuales puede enumerar por nombre. Conocer sus habilidades significa que puede hablar de ellas en las entrevistas de contratación y usarlas para venderse a un empleador. En el próximo capítulo, descubrirás qué tipo de personas son buenas para tener cerca cuando haces lo que amas para ganarte la vida. Los grandes compañeros de trabajo son una gran parte de la satisfacción laboral porque estar con personas que disfrutas de su compañía te ayuda a hacer tu trabajo mejor.



La Fiesta

Has recibido una invitación a una fiesta con personas de tu edad o un poco mayores, pero no conoces bien a ninguno de ellos. Si te estás preguntando: "¿Qué tipo de fiesta es esa?" No te preocupes, te prometo que será divertido.

A continuación se muestra una vista aérea de la sala donde se lleva a cabo la fiesta. Los invitados con intereses similares se han reunido en diferentes rincones de la sala, y cada grupo está lleno de personas fascinantes que conversan entre sí.

Los términos Realista, Investigativo, Artístico, Social, Emprendedor y Convencional etiquetan cada esquina (designada por las primeras letras de cada palabra, R- I- A- S- E-C). El siguiente diagrama aéreo ofrece breves descripciones de las personas que podrían sentirse atraídas por cada grupo de letras. En la página 29 (para aquellos que adquirieron el libro) aparecen ejemplos de sus intereses específicos.

Notarás cómo sus intereses y habilidades trabajan juntos.



Ejemplos:

Realista (R): A Tom le encanta caminar por las montañas y hace mantenimiento voluntario de senderos. Dee juega en el equipo de fútbol de la escuela. Paul repara autos. Louise y Larry construyen muebles en el taller de carpintería de su padre. Ross cultiva verduras para el mercado de agricultores. Yvette cría perros para que sean animales de compañía para personas con discapacidades.

Investigativo (I): Personas que son muy curiosas y les gusta investigar o analizar cosas. Ejemplos: Jason siempre quiere saber cosas como por qué ya no ve un determinado pájaro en su área, por qué el cerebro funciona de la manera en que lo hace, por qué un equipo de béisbol juega mejor que otro. Jessica investiga los mejores lugares para tener una cita (conciertos, películas, parques de diversiones, rutas de senderismo) y escribe sobre ellos para su periódico escolar. Erin analiza todo, desde los datos de sus experimentos químicos hasta los resultados de sus proyectos de servicios comunitarios. Ezra es un miembro del consejo estudiantil que quiere averiguar por qué los nuevos estudiantes tienen tantas dificultades para programar las clases que necesitan.

Artístico (A): Personas que son muy artísticas, imaginativas e innovadoras. Ejemplos: Ashley dibuja caricaturas. Carlos, Aaron y Stacy comenzaron una banda y tocaron en bailes locales. Guy diseña disfraces y decorados para producciones teatrales escolares, y es conocido por crear grandes cosas con pocos recursos. Daniela desarrolla su propio programa ("software") de animación por computadora. A cada uno de ellos le gusta trabajar en situaciones no estructuradas.

Social (S): Personas a las que les gusta ayudar, enseñar o servir a las personas. Ejemplos: Isabel, una estudiante de último año, ayuda a los estudiantes de primer año a acostumbrarse a la vida en la escuela secundaria. Shae da clases particulares a estudiantes de secundaria en matemáticas e inglés. Keri es voluntaria en un banco de alimentos. Darin es entrenador del equipo de fútbol de la escuela. Moneesh se desempeña como consejera de pares.

Emprendedor (E): Personas a las que les gusta poner en marcha proyectos u organizaciones, o influir o persuadir a las personas. Ejemplos: Dana comenzó un proyecto de servicio en el que los estudiantes de secundaria visitan a los ancianos en un hogar de convalecencia. Ty, quien se postula para presidente estudiantil, comenzó una campaña para convencer a la gente de que votara por él. Nash persuadió a sus amigos para que hicieran trabajo voluntario al servicio de jóvenes en riesgo.

Convencional (C): Personas a las que les gusta el trabajo detallado y disfrutan completando tareas o proyectos. Ejemplos: Mika es la tesorera de un club de servicio y mantiene registros financieros detallados de todas sus actividades de recaudación de fondos. Kristin trabaja a tiempo parcial en una oficina de seguros, donde es responsable de mantener actualizados los archivos de los clientes. Terri supervisa la planificación del baile de graduación, asegurándose de que todo se complete a tiempo.

Bien, ahora sabes un poco sobre quién estará en la fiesta. Acabas de llegar y entras por la puerta principal. Aquí hay tres preguntas para usted:

1. ¿A qué rincón de la habitación irías primero, es decir, con qué grupo de personas te gustaría hablar durante más tiempo? Escribe la letra de esa esquina en el primer cuadro.
2. Después de quince minutos, todos en la misma esquina que tú se van a otra fiesta. Entre los grupos restantes, ¿qué rincón te atraería más? ¿Qué grupo de personas te gustaría conocer a continuación? Escribe la letra de esa esquina en el segundo cuadro.
3. Después de quince minutos más, este segundo grupo también se va a otra fiesta. Miras a tu alrededor y decides a dónde ir a continuación. De los grupos que quedan, ¿con cuál te gustaría pasar el rato durante el resto de la fiesta? Escribe la letra de esa esquina en el tercer cuadro.

¿Hay otros trabajos en este campo que usarían la mayoría de sus habilidades o serían una mejor combinación para su paracaídas? A través de la investigación y la creación de redes (que exploraremos más adelante en el libro), puede descubrir trabajos que disfrutará.

Sitios de carreras para una mayor exploración

También puede usar su Código de Holanda de tres letras para investigar posibilidades de trabajo en sitios de información profesional como O*Net: www.onetonline.org/find/descriptor/browse/interests/. O*Net tiene información sobre casi 900 trabajos y cómo capacitarse para ellos. Es gratis y puede descubrir trabajos interesantes en los que quizás nunca haya pensado o sabido que existían. La investigación profesional amplía sus posibilidades laborales.

A continuación se muestra una lista de sitios de carreras en línea gratuitos adicionales. Presentan perfiles de trabajo, proyectos de empleo y requisitos de capacitación.

- Oficina de Estadísticas Laborales <https://www.bls.gov/k12/students.htm>
- Carrera OneStop <https://www.careeronestop.org/ExploreCareers/Learn/career-profiles.aspx> y <https://www.careeronestop.org/GetMyFuture/>
- Graduado universitario <https://collegegrad.com/careers/all>

EUREKA.org es un sitio el internet de información profesional grande, fácil de usar y bien organizado basado en suscripción. EUREKA provee evaluaciones, información sobre dos mil trabajos diferentes, enlaces a colegios y universidades donde puede continuar sus estudios y consejos para padres y solicitantes de empleo. El sitio tiene una variedad de recursos de búsqueda de empleo, incluidas listas de cursos a corto plazo y de dos años que lo preparan para trabajos de alta demanda y altos salarios. Es un sitio seguro para almacenar información para sus planes de carrera.

Su escuela superior o universidad puede suscribirse a EUREKA, coteje con su centro de carreras o consejero de orientación para ver si EUREKA está disponible para usted. Si no, reúna a algunos amigos y contribuya para obtener una membresía. Los costos individuales por un mes son de \$ 19.99. Un año cuesta \$ 49.99. Las suscripciones familiares de un año cuestan \$ 99.99. ¡El sitio web de EUREKA vale cada centavo!

Acerca de los jefes

Como adolescente, es posible que no tenga muchas opciones en los atributos y temperamentos de sus jefes. A medida que mira hacia el futuro, descubrir que desea trabajar con un grupo demográfico específico para consumidores, clientes o pacientes son pistas que pueden apuntar a carreras específicas. A lo largo de su vida laboral, saber lo que quiere de los supervisores y compañeros de trabajo puede ayudarlo a elegir una oferta de trabajo sobre otra. El tipo de personas con las que trabajas y para las que trabajas puede detener tu carrera o hacer que despegue como un cohete.



Jefes y Clientes

¿Cuál es tu idea de un buen jefe o gerente? Conocer los atributos de tu jefe ideal hará que sea más fácil reconocer uno cuando lo conozcas. Un buen jefe puede ser un gran mentor. Algunos profesores son como gerentes: aunque no te guste lo duro que te hacen trabajar, se las arreglan para sacarte un buen trabajo y terminas aprendiendo mucho de ellos. Cuando recién está comenzando, desea un jefe que pueda ayudarlo a aprender a ser excelente en su campo, oficio u ocupación.

1. Tome un trozo de papel, dóblelo por la mitad horizontalmente y luego dóblelo por la mitad nuevamente. ¡Voilà! Ahora tienes cuatro columnas.
2. En la columna superior izquierda, escribe los nombres de los gerentes, jefes, supervisores, maestros y líderes de proyectos a corto plazo (incluidos los compañeros de estudios) que pensaste que eran realmente buenos o realmente malos. Si no se siente cómodo enumerando nombres individuales, use títulos de trabajo o proyectos en su lugar.
3. Para los líderes realmente buenos, escriba "me gusta" o el signo + en la segunda columna y enumere los atributos que apreció de cada persona.
4. Use la tercera columna para escribir "no me gustó" o un signo "-", y enumere las características o comportamientos que le dificultaron hacer su trabajo.
5. Etiquete la cuarta columna como "Un buen jefe para mí" (o algo similar) y utilícela para consolidar sus listas. Se trata de lo que estás buscando, así que convierte tus aspectos negativos en positivos, pero eso no significa necesariamente elegir lo contrario. Por ejemplo: si no recibiste supervisión, lo contrario sería supervisión constante, y eso no es divertido. En este caso, un aspecto positivo podría ser "consulta diaria de suministros y tareas". Entonces, describir lo que te hubiera gustado es una manera fácil de traducir lo negativo en positivo.
6. Mira la cuarta columna. Elija de siete a diez atributos que sean más importantes para usted y escríbalos cada uno en una nota adhesiva. Organícelos en orden de prioridad. Escriba "gerentes" en la sección Mis tipos favoritos de personas de su paracaídas en la página ix, luego enumere las dos o tres palabras principales que describen a su jefe ideal. ¡Otra razón para ampliar el diagrama de Mi paracaídas!
7. Haz este mismo ejercicio para crear listas de los atributos que más deseas en tus compañeros de trabajo.
8. ¿Sabe que desea trabajar con tipos específicos de consumidores, clientes o pacientes? Por ejemplo, tal vez desee hacer fisioterapia con niños, entrenar caballos o enseñar a las personas mayores cómo preparar comidas nutritivas.

Pon los elementos principales de cada lista en la sección de personas de tu paracaídas. Si no hay espacio, dibuja una línea y escribe a lo largo de la parte inferior de la página, agrega una nota adhesiva o dibuja una versión más grande de tu paracaídas. Un trozo de papel de periódico de 24 por 36 pulgadas es ideal para este ejercicio.

Su entorno de trabajo

Si consigues un trabajo de tiempo completo, aproximadamente una cuarta parte de tu vida cada semana la pasarás en el trabajo. Algunos adultos jóvenes han conseguido su trabajo ideal utilizando sus mejores habilidades, solo para descubrir que el lugar de trabajo es tan incómodo que deben renunciar. Su entorno de trabajo debe ser uno en el que no solo se sienta cómodo y seguro, sino que también pueda prosperar. Usamos el término "entorno" aquí porque su "dónde" ideal incluye más que solo la ubicación (oficina, laboratorio, granja) donde realiza su trabajo. El entorno de trabajo incluye el vecindario en el que se encuentra su lugar de trabajo; su espacio de trabajo (escritorio, cubículo, espacio de laboratorio, rancho de cinco mil acres o taller mecánico); condiciones físicas (ventanas o sin ventanas, iluminación natural o fluorescente, ruidosa o silenciosa); ambiente (formal, informal, mucha o poca interacción con la gente); tamaño de la empresa (pequeña, grande, local, nacional, internacional); y ropa [uniforme, traje, mahones ("jeans") o la última moda]. Los entornos de trabajo pueden apoyar o dificultar su estilo de trabajo.

Cuando ha visitado varios lugares de trabajo, como el consultorio de sus padres, el consultorio de su médico o su escuela, ¿qué le ha gustado o no le ha gustado? ¿Dónde te gusta estudiar: en una biblioteca tranquila o en tu habitación escuchando música, solo o con un grupo? ¿En qué lugares te sientes más cómodo o incómodo? ¿Dónde te gustaría pasar más tiempo? El mismo trabajo (o trabajos muy similares) puede ocurrir en muchos entornos diferentes, ¡algunos que te encantarían, otros odiarías! Exploremos lo que es adecuado para usted.



EJERCICIO DE DESCUBRIMIENTO

Mi entorno de trabajo ideal

Responda las siguientes preguntas lo mejor que pueda, pero no sienta que necesita responderlas todas a la vez. Ponga una alarma de quince minutos. Si está disfrutando del ejercicio cuando suena la alarma, pongala por otros diez minutos. O responda algunas de las preguntas ahora, luego regrese en una semana y responda más. La segunda vez, es posible que notes cosas de las que no eras consciente antes. Si piensas en algo que no está incluido aquí, ponlo también en tu lista.

UBICACIÓN: ¿DÓNDE TE GUSTARÍA TRABAJAR MÁS? . . .

- ¿Interior o exterior? ¿En un edificio de oficinas? ¿En un taller mecánico? ¿En un rancho?
- ¿En tu casa?
- ¿En un área urbana, suburbana o rural?
- ¿En muchos lugares o en un lugar (viajar o no viajar)?

ESPACIO DE TRABAJO: ¿QUÉ TIPO DE ESPACIO DISFRUTARÍAS MÁS? . . .

- ¿Un cubículo en una habitación grande con muchas otras personas en sus propios cubículos?
- ¿Tu propio escritorio en una oficina privada?
- Mucha variedad: ¿un escritorio, en su automóvil, en las ubicaciones de los clientes, en los aviones, en los hoteles?
- ¿Un aula, un laboratorio, un hospital, un garaje, un taller?
- Al aire libre, ¿campo de golf? ¿rancho? ¿granero? ¿bosque? ¿Bajo el mar?
- Un lugar con las últimas herramientas, tecnología y suministros necesarios; ¿O un lugar con recursos, suministros y equipos limitados?

CONDICIONES FÍSICAS: ¿PREFIERES?...

- Elegante y exclusivo, moderadamente agradable, ¿o no importa?
- ¿Ventanas que se abren y cierran o un edificio con clima controlado?
- ¿Un ambiente claro u oscuro? ¿Luz natural o artificial?
- ¿Temperatura agradable o temperaturas variadas?
- ¿Seguro o arriesgado? (¿Qué significa "seguro" para ti y qué podrías necesitar para sentirte relajado y capaz de hacer tu mejor trabajo?)

AMBIENTE: ¿PREFIERES?...

- ¿Ruidoso o silencioso? ¿Tranquilo o bullicioso?
- Formal o informal, por ejemplo, ¿quieres llamar a tus compañeros de trabajo "Sra. Smith" y "Sr. Jones", o prefieres que todos se llamen por su nombre de pila?
- ¿Mucho contacto con los compañeros de trabajo o muy poco?
- ¿Mucho contacto con el público (consumidores, pacientes, clientes) o muy poco?
- ¿Un entorno jerárquico (donde el jefe les dice a todos qué hacer) o un entorno colaborativo (donde el personal trabaja en conjunto para determinar metas, prioridades y carga de trabajo)?



EJERCICIO DE DESCUBRIMIENTO

Mi comunidad ideal

CARACTERÍSTICAS GEOGRÁFICAS: ¿QUIERES VIVIR? . . .

- ¿En las montañas o cerca de ellas? ¿Cerca de la costa? ¿En el desierto? en las llanuras? junto a un río?
- ¿En un pueblo pequeño (menos de 5.000 personas), una ciudad mediana (5.000 a 20.000), una ciudad grande (20.000 a 500.000) o un área metropolitana importante (500.000 o más)?
- ¿En un área rural con un pueblo o ciudad a una distancia razonable, o en un área aislada lejos de la "civilización"?

GENTE: ¿PREFIERES?...

- ¿Una buena mezcla de grupos de edad, étnicos, económicos y religiosos?
- ¿En su mayoría personas de su misma edad o de su propio grupo étnico, económico o religioso?
- ¿Vivir donde ya tienes amigos o familiares, o en un lugar donde todos son nuevos?

VECINDARIO / VIVIENDA: ¿PREFIERES VIVIR? . .

- ¿En un apartamento, condominio o casa pequeña?
- ¿En una subdivisión? ¿En una casa unifamiliar que no se parece a la de todos los demás?
- CULTURA: LO QUE ES IMPORTANTE PARA TI . . .
- ¿Buenas librerías, galerías de arte, bibliotecas y museos?
- ¿Cines? ¿Música, danza y artes?
- ¿Un equipo deportivo local semiprofesional o profesional?

OPORTUNIDADES EDUCATIVAS: LO QUE ES IMPORTANTE PARA USTED. . .

- ¿Clases de enriquecimiento personal? ¿Clases de desarrollo profesional?
- ¿Un colegio o universidad?

RECREACIÓN: ¿QUÉ LE GUSTARÍA QUE TUVIERA SU COMUNIDAD? . .

- ¿Buenos parques? ¿Carriles de bicicleta, rutas de senderismo o caminar?
- ¿Ligas e instalaciones deportivas comunitarias?

DESPLAZAMIENTOS: LO QUE ES IMPORTANTE PARA TI. . .

- ¿Viajar en coche?
- ¿Oportunidad para tomar el transporte público para ir al trabajo?
- ¿Poder caminar o andar en bicicleta al trabajo?
- ¿Qué distancia está dispuesto a recorrer para llegar a un aeropuerto?

Escriba las respuestas a estas preguntas en pequeños trozos de papel o notas adhesivas y organícelas en orden de importancia para usted. Seleccione las cinco características principales y escríbelas en la sección Mi comunidad ideal de Mi paracaídas (página ix). ¿Te gusta usar una cuadrícula ("grid") en línea? Vaya a

www.successonyourownterms.com/prioritizing_grid.htm?items=10&

Las categorías y los elementos de esta lista no son sus únicas opciones. Esperamos que estas sugerencias estimulen ideas adicionales sobre lo que hace que una comunidad sea ideal para ti. No pase por alto compartir ideas con un grupo de amigos para obtener más ideas.

tener un ingreso estable (hacer algo que disfrutas menos) o trabajar en un campo que te fascina absolutamente (pero que no paga tan bien).

Responda las preguntas de la página 42 para determinar su salario ideal y su nivel de responsabilidad.

PUNTA DE PARACAÍDAS



- Sitios de internet útiles para obtener información sobre salarios:
- Glassdoor.com
- LinkedIn.com (busque en Google cómo usar LinkedIn para recopilar información sobre salarios o empresas).
- Payscale.com
- Salary.com (tenga en cuenta que este sitio cobra una tarifa por informes más allá de la información básica)
- Vault.com

VERIFICACIÓN DE LA REALIDAD



Los adolescentes y los adultos jóvenes a menudo tienen ideas poco realistas sobre los salarios. Un estudio de 2020 encontró que los recién graduados universitarios sobreestimaron sus salarios iniciales en un 23 por ciento (\$ 58,000 esperados; \$ 47,000 promedio real). Los graduados también sobreestimaron sus ganancias diez años después de sus carreras en \$ 15,000 al año. Los recién graduados que no son ingenieros y que trabajan en campos tecnológicos se sorprendieron al saber que \$ 51,000, el salario inicial típico en las conocidas empresas del Área de la Bahía de San Francisco, no eran suficientes para alquilar su propio apartamento de una habitación. No se deje sorprender; Haz tu tarea salarial para trabajos en las ciudades donde más quieres vivir.

Mi salario ideal

Tu salario financia tu vida. Actualmente, la mayoría (55 por ciento) de los adultos jóvenes entre las edades de 25 y 35 años viven con sus padres. Esa era una tendencia incluso antes de la pandemia de COVID-19. Si no quieres vivir en el sótano de tus padres, querrás elegir un trabajo o carrera que pague lo suficientemente bien como para que tengas tu propio lugar, incluso si ese lugar se comparte con otros jóvenes.

- Si atender a pacientes con cáncer es un gran interés, Tamara podría ser una oncóloga enfermera. (Campo = oncología)
- Tamara podría ser enfermera de la sala de emergencias, trabajar en un equipo de búsqueda y rescate o ser parte de un equipo médico de Vuelo de Vida (“Life Flight”). (Campo = medicina de emergencia)
- Podría ser enfermera en un crucero o en un gran complejo turístico (“resort”). (Campo = recreación)

El mismo trabajo ocurre en muchos campos diferentes, algunos de los cuales te gustaría y ¡algunos los odiarías!



EJERCICIO DE DESCUBRIMIENTO

Traducir intereses en campos

1. Vaya a Mi paracaídas, página viii. Mira la sección titulada Mis intereses favoritos.
2. Lleve su lista de intereses favoritos a un bibliotecario de referencia. Pueden hacer sugerencias o indicarle referencias donde puede obtener ideas.
3. Ve a Onetonline.org. Haga “clic” en Búsqueda avanzada y un menú desplegable le permitirá buscar trabajo utilizando ocho factores diferentes, incluidos intereses, habilidades y destrezas.
4. Investigue hasta que haya elegido dos o tres campos para cada interés, y dos o tres trabajos (o un grupo de trabajos) que le gusten en cada uno de esos campos.
5. Enumere estos campos en algún lugar de su diagrama de paracaídas o en un documento o diario separado.

Puede tomar algunas semanas de investigación encontrar los campos que mejor se adapten a sus intereses.

Obtenga ayuda de los padres, consejeros escolares, bibliotecarios o personal del centro de carreras para completar este ejercicio. Tenga en cuenta que está bien comenzar con conjeturas; Su investigación sobre trabajos en cada campo o familia que le interese lo ayudará a descubrir nombres precisos para aquellos trabajos que mejor se adapten a usted.

Si necesita más ayuda para traducir intereses en campos, consulte Transformar Intereses En Trabajos, un libro de trabajo que ofrece instrucciones paso a paso para encontrar campos basados en intereses. Divulgación: Soy el coautor de ese libro.

“La curiosidad convierte el trabajo en juego”.

- Paul Graham, técnico creativo y bloguero

PUNTA DE PARACAÍDAS



Las palabras “carrera” y “trabajo” a menudo se usan indistintamente. Por lo general, puede determinar el significado de la palabra por su contexto. La palabra “trabajo” generalmente se refiere a un puesto. “Carrera” generalmente se refiere a su tiempo total en el mundo laboral e implica una serie de trabajos en un campo relacionado. Para construir su primera trayectoria profesional, aprenderá sobre trabajos, carreras y profesiones. A medida que se amplía su conocimiento de un campo profesional, sus objetivos laborales pueden cambiar.

Explore muchos trabajos para encontrar un ajuste

Con sus intereses ahora traducidos en campos, es hora de encontrar trabajos en los campos que mejor se adapten a usted. ¿Ya tienes una idea de cuáles pueden ser esos trabajos? Bien, nuevamente, encuentre personas con las que pueda hablar sobre esos trabajos. Desea confirmar que se ajustan a su paracaídas y aprender que educación o experiencia necesita para ser contratado. Si no tiene idea de cómo resolver el rompecabezas de su paracaídas, aquí hay pasos que puede seguir para descubrir trabajos que vale la pena explorar:

- Muestre su paracaídas a personas en cuyas opiniones y sugerencias confíe. Consulte el siguiente Ejercicio de descubrimiento para conocer las formas de presentar sus habilidades e intereses. El mejor generador de ideas es un pequeño grupo de personas.
- Lea toneladas de información sobre diferentes ocupaciones. Pídale a los bibliotecarios de referencia o al personal del centro de carreras que lo dirijan a recursos que lo ayudarán a encontrar trabajos que se ajusten a sus habilidades y campos de interés.
- Las industrias y los campos ocupacionales tienen sitios web que brindan información sobre los trabajos disponibles. Use las palabras “trabajos en ____ (completar) industria” para buscar.
- Esté atento a los trabajos mencionados en revistas, blogs o programas de televisión. ¿Alguno de ellos te interesa lo suficiente como para investigar?

Usando tu paracaídas

La investigación ha encontrado que las mentes necesitan mucha información antes de tomar una buena decisión. Y para ser más útil, esa información debe ser categorías significativas y priorizadas. Suena como tu diagrama de paracaídas, ¿verdad? Pero puedes sentirte abrumado por demasiada información. Tener cada sección de tu paracaídas en una hoja de papel separada le permite examinar una o dos categorías, y luego lentamente agrega nuevas piezas de rompecabezas.

1. Una vez priorizada toda la información de tu Paracaídas, escribe el nombre de cada categoría en una tarjeta de índice separada o media hoja de papel. Si tu escritura es difícil para leer, escríbalo e imprímalo desde una computadora. Las secciones de tu paracaídas que detallan tus intereses y habilidades transferibles y de autogestión son particularmente importantes para el proceso de encontrar sus trabajos ideales.
2. Primero mira tus intereses. Si ha realizado una prueba de habilidad, enumere sus tres mejores habilidades junto con tus intereses. Etiqueta esta lista como Intereses y habilidades. Escriba los nombres de los trabajos o campos que se le ocurran al mirar sus intereses y habilidades.
3. A continuación, enumere sus habilidades transferibles y de autogestión junto a sus intereses y habilidades. Lea la información en cada categoría. Cuando combinas todas las tres categorías, ¿te vienen a la mente los posibles tipos de trabajo?
4. Obtenga sugerencias de trabajo, industria o campo de otras personas mostrándoles su lista de intereses, habilidades, habilidades transferibles y habilidades de autogestión. Escribe todas sus sugerencias, pero solo investiga las que te atraigan. Lea sobre los trabajos o campos que cree que coinciden con su Paracaídas. Si un trabajo parece para que te convenga, divide lo que aprendes al respecto en secciones similares a la forma en que organizó su paracaídas. Hará comparar los factores de un trabajo con su paracaídas más fácil.



- Encuentra personas que trabajen o hayan trabajado en campos que te intrigan. Facebook, LinkedIn, YouTube, blogs y podcasts pueden ser realmente útiles para esto. Hable con los nuevos empleados, así como con los trabajadores bien establecidos.
- La mayoría de los condados tienen una Organización de Pequeñas Empresas con voluntarios jubilados que tienen experiencia en la gestión de un negocio. Saben cómo administrar un negocio y los trabajos que ocurren dentro de ese negocio. La “Small Business Administration (SBA)” de su ciudad o región es un buen lugar para aprender sobre los empleadores y aprender a escribir un plan de negocios.

Herramientas de planificación de desarrollo profesional

Además de tu paracaídas, hay otras herramientas profesionales que debes conocer y poner en práctica. Construir una red a través de entrevistas informativas, el medidor de trabajo y escribir notas de agradecimiento lo ayudará a encontrar y obtener un trabajo realmente genial. Aprenderá sobre estas cosas en el resto de este capítulo. Primero, exploremos la recopilación de información profesional a través de la investigación de campo.

En las clases de exploración de carreras y búsqueda de empleo, esta investigación de campo tiene muchos nombres. Lo escucharás llamado *networking*, entrevistas informativas (todo un trabalenguas) y otras frases. Esencialmente, se trata de recopilar la información que necesita para la planificación de su carrera hablando con la gente.

Creación de redes

Cuanto mayor seas, más escucharás la palabras creación o gestión de redes (“*networking*”). No todo el mundo entiende el sentido de la creación de redes, algunos piensan que es coleccionar tantas tarjetas de presentación o conocer a tantas personas como puedan. No lo es. El objetivo de la creación de redes es atraer a personas útiles a su órbita. La creación de redes amplía tus conexiones con personas que pueden ayudarte a encontrar lo que buscas. Este grupo de personas se llama red. Construyes una red conociendo a personas que trabajan en el campo elegido.

La creación de redes centradas en la carrera lo ayuda a crear una lista de contactos de personas en su campo que pueden compartir recursos y hacer que las cosas sucedan. La creación de redes es una estrategia probada y verdadera de elección de carrera y búsqueda de empleo. Sus opciones de trabajos, universidades, cursos para tomar y habilidades para aprender se mejoran enormemente con la creación de redes.

La construcción de redes se puede realizar de manera informal o formal. La *creación de redes informales* ocurre cuando desea aprender más sobre un tema, pasatiempo o actividad. ¿Alguna vez le has preguntado a alguien dónde compró sus zapatos geniales? ¿O has intentado encontrar una entrada extra para un concierto imprescindible a través de amigos o conocidos? Si es así, entonces has hecho “*networking*” informal.

La *creación de redes formales* se centra más en recopilar información sobre las condiciones y tendencias actuales en un trabajo o campo específico. Tener una entrevista informativa con alguien que tiene el trabajo que desea es un ejemplo de red de ser útil para prepararse para una búsqueda de trabajo o encontrar el trabajo perfecto.



EJERCICIO DE DESCUBRIMIENTO

Establecimiento de metas

Toma una hoja de papel. Gírelo para que el borde largo quede horizontal y dóblelo en cuatro columnas verticales iguales. Dibuje una línea cerca de la parte superior para crear una fila para los encabezados de columna. Titule la primera columna "Lo que espero hacer en mi vida"; la siguiente columna, "Cosas que espero hacer en los próximos uno a tres años"; la tercera columna, "La gente me ha dicho que debería. . ."; y la última columna, "Si tuviera que morir en seis meses, ¿cómo querría pasar mi tiempo?"

Ponga una alarma de dos minutos (o pídale a un amigo que lo cronometre). Comience con cualquier columna. Escribe cualquier cosa que te venga a la cabeza durante esos dos minutos. Después de que transcurran dos minutos, ponga la alarma para otros dos minutos y elija cualquiera de las otras columnas. Repita este ejercicio hasta completar las cuatro columnas. En total, esto debería tomar solo ocho minutos.

Una vez que haya terminado, lea cada columna. ¿Cuáles son tus reacciones a lo que has escrito? ¿Hay sorpresas? ¿Hubo secciones más difíciles de completar que otras?

Eche un vistazo a la última columna, "Si tuviera que morir en seis meses, ¿cómo querría pasar mi tiempo?" ¿Qué actividades incluiste? Tu lista debe reflejar las cosas que más valoras, ¿verdad?

Probablemente tenga cosas que debe hacer en seis meses o enfrentar graves consecuencias (me vienen a la mente reportes y pruebas finales). Pero la vida también necesita diversión. ¿Cuáles son algunas metas personales que le gustaría comenzar o lograr en los próximos seis meses? Si ha adquirido una nueva perspectiva sobre sus metas de seis meses, revise la lista para reflejar ese cambio tanto en sus metas personales como en las relacionadas con la planificación escolar o profesional.

Antes de priorizar tus objetivos, deja pasar unos días. Identificar lo que quieres experimentar en tu vida puede estimular otras ideas. Agregue cada una de estas ideas a la columna correspondiente, según el marco de tiempo de la meta. Cuando tu lista se sienta completa, prioriza tu lista para que tus elementos más importantes aparezcan primero. Escribe dos o tres objetivos favoritos de cada lista en el centro de tu diagrama Mi paracaídas (página viii). ¿Agregar metas a tu paracaídas afecta o cambia el enfoque de tu carrera?

Las porterías son una parte importante de tu paracaídas. Tener un determinado trabajo o carrera puede ser uno de sus objetivos, y sin duda proporcionará el presupuesto para lograr objetivos que cuestan dinero. Es importante que el trabajo que hagas te ayude a alcanzar tus objetivos más preciados.

Mientras trabaja en su lista de tareas pendientes, digamos que descubre que no tiene que tomar el SAT, pero debe preparar un portafolio para las admisiones. Su lista de tareas revisada podría verse así:

1. Haz una búsqueda en Internet. Ponte al tanto de las solicitudes universitarias y de la propia institución.
2. Obtenga requisitos explícitos para el portafolio de un consejero de admisiones en la universidad.
3. Pregúntele a un consejero de admisiones sobre los requisitos del portafolio o los cursos de la escuela superior que debe tomar para prepararse mejor.
4. Comience a armar un portafolio.
5. Complete un portafolio antes de la fecha límite de solicitud.
6. Complete la FAFSA.

Una lista de tareas pendientes divide su objetivo en pasos manejables. Si haces los pasos demasiado grandes, puedes desanimarte. Si los pasos son del tamaño correcto, seguirá avanzando hacia su objetivo. Si te encuentras evitando tu lista de tareas pendientes, eso podría ser una señal de que realmente no quieres lograr este objetivo o que los pasos son demasiado grandes. Si un gran paso te tiene atascado, divídelo en dos o tres pasos más pequeños. Cada vez que completes un paso, márcalo. Completar un paso es un logro en sí mismo, y cada paso que completes te acerca a tu objetivo.

Reevalúe los objetivos con frecuencia

A medida que avanza hacia una meta, especialmente las metas a largo plazo, obtendrá nuevas experiencias y recopilará nueva información que lo ayudará a evaluar esa meta. Las cosas que aprendes mientras trabajas para alcanzar una meta pueden ser más valiosas que lograr esa meta. Puede confirmar que una meta en particular es la adecuada para usted, o puede revisarla para incluir nuevas ideas o nuevas direcciones de vida. Está bien dejar de lado las metas que ya no tienen significado para ti. Reemplace las metas antiguas por otras nuevas que sean más importantes para usted.

Si te encuentras estableciendo pero no logrando tus metas, ¿realmente estás dedicando tiempo a ellas? El tiempo dedicado a una tarea está directamente relacionado con el logro. Si crees que estás demasiado ocupado para trabajar en el logro de tus metas, haz un inventario de cómo pasas tu tiempo y ve dónde podrías dedicar de veinte a treinta minutos a la semana para trabajar en una meta. Con una aplicación de calendario, puede hacer un gráfico de tiempo colorido. Use colores específicos para indicar el tiempo que pasa en clase, haciendo la tarea, trabajando, haciendo voluntariado o en actividades organizadas. Dale a tu tiempo libre un color diferente.

¿Sientes que no tienes tiempo libre? Pon la alarma de tu teléfono durante quince o veinte minutos, y cuando suene la alarma, escribe lo que estabas haciendo durante ese tiempo. Haga esto todos los días durante un máximo de una semana para tener una buena idea de cómo pasa su tiempo e identificar dónde puede desviar el tiempo para trabajar en sus metas. – *más detalles en la página 114 del libro.*

Etiqueta de negocios

Los empleados valiosos demuestran la siguiente etiqueta comercial:

1. Sea respetuoso con sus compañeros de trabajo: párese derecho, haga contacto visual, gire hacia las personas que le hablan, sonría, conozca a personas fuera de su departamento o cubículo, haga llamadas telefónicas personales durante los descansos, evite los chismes y la política de la oficina.
2. Mantenga la etiqueta en línea: hasta el 30 por ciento de su día puede dedicarse al correo electrónico. Haga que su escritura sea simple y clara, use el español estándar (escriba en mayúsculas los nombres propios y la primera palabra de una oración; use la puntuación y la gramática adecuada), revise la ortografía con frecuencia.
3. Sé responsable, especialmente si cometes un error. La responsabilidad requiere honestidad e integridad, y se refleja en tu carácter.
4. Comprenda el trabajo en equipo y cómo puede ser un activo para su equipo.
5. Aprovecha la oportunidad de hacer una nueva tarea o proyecto.
6. Siga el código de vestimenta de su lugar de trabajo; Aún mejor, lleva el tuyo a un nivel superior.
7. Llegue temprano y preparado para trabajar.
8. Filtre su discurso (no use palabrotas).
9. Siga las reglas y políticas de la empresa. Si hay un manual, ¡léelo! Si no, observa a los demás.
10. Repasa tus modales en la mesa. Los almuerzos y cenas de negocios son parte del trabajo.

La etiqueta de la oficina virtual y la etiqueta de los negocios internacionales tienen sus propias reglas específicas. Busque en línea para obtener información sobre ellos.

VERIFICACIÓN DE LA REALIDAD



Hace años, un amigo enemigo del ex nadador olímpico Michael Phelps publicó una foto de él fumando una pipa (" bong") que se volvió viral. Esa traición le costó a Phelps un par de millones de dólares en contratos de patrocinio. Nunca confíes en nadie con un dispositivo fotográfico en una situación embarazosa. El acoso de cualquier tipo es repugnante, pero evite cualquier situación que pueda poner en riesgo su reputación.



EJERCICIO DE DESCUBRIMIENTO

Diseña tu presencia en el internet o Reconstruya su sitio

Diseñar tu presencia en el internet es un proyecto que puede llevarte hasta seis meses terminar. Aquí hay algunos pasos para comenzar:

- Piensa un poco en la imagen que quieres proyectar.
- Limpia todas las páginas de tu sitio de internet o cuentas de redes sociales para que se vean profesional. Haga que las cuentas informales de redes sociales sean privadas.
- Haga una búsqueda en línea de su nombre para ver qué encontrarán los posibles empleadores.
- Elija fotografías o avatares apropiados para representarlo en diferentes sitios.
- Configure una dirección de correo electrónico en Google o Yahoo (LinkedIn tiene su propio directo sistema de mensajería).
- Establezca la configuración de privacidad de su perfil para permitir la comunicación solo con los conexiones.
- Si tiene catorce años o más, configure una cuenta de LinkedIn.

Establezca una fecha para cuando le gustaría completar cada uno de los pasos anteriores, y escríbalo al lado de cada elemento. A medida que termine cada elemento de la lista, escriba su fecha de finalización. Comparar las dos fechas: su fecha límite objetivo y su fecha límite - Completada. Lo ayudará a hacer mejores estimaciones de cuánto tiempo puede tomar un proyecto.

Mantenga un registro de toda su información en un lugar seguro:

- ¿Qué direcciones de correo electrónico elegiste?
- ¿Qué nombres de usuario elegiste?
- ¿Cuáles son sus contraseñas? Manténlos en privado, pero recuerda dónde ¡Las Pusiste!

Asegúrese de enviar un correo electrónico de agradecimiento a todos los nuevos contactos que respondan a sus preguntas, incluso si su información no fue tan útil para usted. Les estás agradeciendo por el tiempo gastado en su nombre. Tu gratitud los alentará a ayudar a otros estudiantes de escuelas superiores y adultos jóvenes.

PUNTA DE PARACAÍDAS



LinkedIn es actualmente el sitio más popular para publicar sobre carreras. Estas son algunas de las cosas que puedes lograr con una cuenta de LinkedIn: Use Google Docs para acceder a ejemplos de su sobresaliente trabajo: trabajos finales, proyectos de ferias de ciencias, trabajos de tesis, Eagle u otros proyectos de exploración, artículos, proyectos senior, por ejemplo. Luego conecte Google Docs a su perfil de LinkedIn. Si ha hecho cosas, creado arte o escrito cuentos o poesía, publique imágenes o presentaciones de diapositivas de estos también.



EJERCICIO DE DESCUBRIMIENTO

Experimente con X ("Twitter") para explorar su carrera

Configure una cuenta de X ("Twitter") para explorar su carrera. Haz una lista de tus ideas para usar X ("Twitter"). Planifica tu perfil. Ejecute su elección de fotos de rostro o avatar por parte de un maestro o amigo. ¿Qué quieres decir públicamente sobre ti y tu búsqueda de carrera? ¿Qué configuración de privacidad usarás en tu sitio? Comparta esta información con un adulto confiable y conocedor de los medios y pídale también sus sugerencias. Cuanto más piense en los detalles de su presencia en línea antes de presionar "publicar", más rápido podrá terminar este paso y comenzar a usar su cuenta para aprender sobre carreras.

VERIFICACIÓN DE LA REALIDAD



Todas las redes sociales tienen un inconveniente. Casi la mitad de los empleadores verifican a los empleados actuales a través de las redes sociales. Es posible que haya visto un titular de televisión o "blog" sobre alguien que publicó una diatriba enojada que luego fue vista por su empleador. Puf, se han ido (como en despedido)! La primera enmienda protege su derecho a la libertad de expresión. No te protege de las consecuencias de ese discurso. Si está empleado o dirige su propio negocio, asegúrese de no volverse demasiado extravagante con sus publicaciones en las redes sociales. Hay un tipo de raro que puede hacerte notar y aumentar tu visibilidad de una buena manera pero hay otro tipo de cosas extrañas que pueden ponerlo en el equivalente de Siberia en las redes sociales.



PUNTA DE PARACAÍDAS

Si aprendes haciendo, o viendo a otras personas hacer cosas, mira en YouTube o wikiHow (www.wikihow.com) para aprender a configurar subir una cuenta de LinkedIn, Twitter, Slideshare u otras redes sociales.

Mantente seguro usando las redes sociales

Una ventaja de explorar carreras en un sitio en el que ya estás es que estás conectado con personas en las que confías. (Si hay personas con las que está conectado en las que no confía, bloquéelas). Es probable que los amigos puedan conectarlo con personas que tienen mayor experiencia e información más actualizada que la que ha leído hasta ahora. Hacer preguntas a otras personas que han seguido el camino que está considerando revela detalles que quizás no haya podido encontrar por su cuenta.

Antes de publicar, debe planificar cuidadosamente cómo minimizar cualquier riesgo para usted. Por su seguridad, considere cuánto acceso permitirá a los nuevos contactos. ¿Qué imagen de ti verán cuando se pongan en contacto contigo? ¿Qué debe revelar sobre usted y su búsqueda de carrera? ¿Qué configuración de privacidad usará para limitar quién ve esta información?

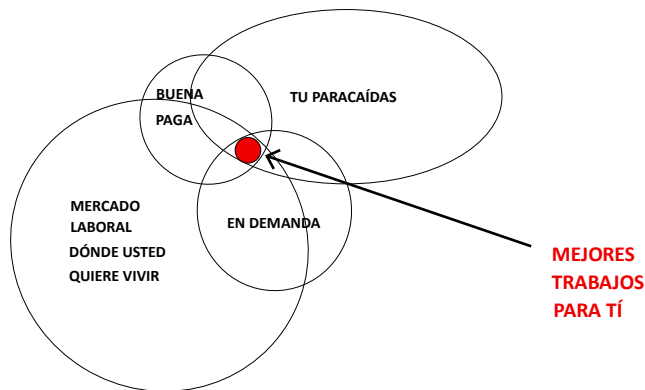
Dado que muchos de sus amigos y compañeros de clase también usarán las redes sociales para obtener información profesional para sus planes posteriores a la escuela superior, considere preguntarle a un maestro si se puede programar tiempo para una discusión en clase sobre el uso seguro de las redes sociales y la creación de perfiles positivos. Si ninguno de tus maestros es experto en redes sociales, busca a otro adulto que lo sea. Escuche sus sugerencias para mantenerse seguro mientras usa esta poderosa herramienta para acceder a información profesional.

CAPÍTULO 9

Encuentra tu mejor trabajo

La búsqueda de empleo es emocionante y aterradora. El proceso se convierte en una aventura cuando miras todos los elementos de tu paracaídas y dices: "Me pregunto cómo se unen todos estos en un trabajo".

Con tu Paracaídas terminado, ¿tienes curiosidad por los trabajos que te quedarán? ¿Cuáles son esos títulos de trabajo? ¿Existen puestos similares en diferentes campos? Conocer las respuestas a estas preguntas lo coloca por delante de la mayoría de los adultos jóvenes que buscan trabajo y que rara vez tienen idea de dónde encajan en el mundo laboral. Un conjunto de círculos superpuestos se llama diagrama de Venn. El diagrama de Venn a continuación le muestra lo que debe hacer para encontrar un trabajo que disfrute.



VERIFICACIÓN DE LA REALIDAD



A veces en su vida, es posible que deba aceptar un trabajo que sea lo suficientemente bueno o apenas aceptable, y siempre trate de encontrar el mejor trabajo que pueda en el mercado laboral donde vive. Encontrar un trabajo que te guste requiere la misma cantidad de esfuerzo que encontrar un trabajo que no te guste. Pero si no te gusta tu trabajo, no trabajarás lo suficiente como para tener éxito. En el mundo de los negocios, son las personas que hacen trabajos de nivel A y B las que son promovidas.

PUNTA DE PARACAÍDAS

Cinco pasos para un gran trabajo para ti:



- Paso 1: Realizar entrevistas informativas.
- Paso 2: Obtenga las calificaciones necesarias y la experiencia relevante.
- Paso 3: Cultive contactos y cree redes de personas que ocupen ese trabajo y contraten para él.
- Paso 4: Investigue las organizaciones que tienen los trabajos que desea.
- Paso 5: Diseña y ejecuta una campaña para conseguir el trabajo que deseas. Repita estos pasos con cada objetivo de trabajo en cada campo que le fascine. Una buena búsqueda de empleo tiene tres objetivos laborales relacionados.

Cinco pasos para un trabajo que amas

Repasemos los pasos, algunos de los cuales reconocerá de capítulos anteriores, que lo ayudarán a conseguir un trabajo que le encantará. . .

Paso 1: Realizar entrevistas informativas.

Demasiadas personas dificultan su búsqueda de empleo al comenzar en el lugar equivocado: intentan obtener entrevistas de contratación antes de conocer sus mejores habilidades, la situación con el mercado laboral, qué trabajos quieren o cómo presentarse. Pero ya has hecho los ejercicios de la primera parte e identificado tres trabajos potenciales que coinciden con tu paracaídas. ¿Listo para buscar su primer trabajo de tiempo completo en su campo preferido? El primer paso es hacer muchas entrevistas informativas. Aprendiste los conceptos básicos de las entrevistas para obtener información en el capítulo 4 y los fundamentos de las redes sociales en el capítulo 8 - para personas que adquirieron el libro.

- Cumple con todas las normativas medioambientales
- Conserva energía y agua
- Previene la contaminación
- Reduce, reutiliza y recicla
- Utiliza energía renovable
- Mide, controla y reduce responsablemente la huella de carbono de la organización

En los últimos años, el concepto de sostenibilidad ha permeado nuestra vida personal y laboral. La sostenibilidad tiene muchas implicaciones para su vida laboral. Las carreras tienen que ser sostenibles; de lo contrario, pueden debilitarse y morir. El costo de la educación después de la escuela superior, los gastos de manutención, cualquier deuda por la educación y su salario inicial deben tenerse en cuenta para decidir si una carrera o elección de trabajo en particular es sostenible para usted. National Geographic los enumera como los empleos verdes de más rápido crecimiento:

- Productores urbanos (piense en jardines en azoteas y contenedores de almacenamiento convertidos)
- Técnicos en calidad del agua
- Ingenieros de automóviles limpios
- Recicladores
- Científicos naturales
- Constructores ecológicos
- Técnicos de células solares
- Profesionales del diseño ecológico
- Productores de energía undimotriz (del oleaje)
- Productores de energía eólica
- Empleos en biocombustibles



VERIFICACIÓN DE LA REALIDAD

¿Estás viviendo una vida sostenible? Para conocer el tamaño de tu huella ecológica, haz el cuestionario en <https://www.footprintcalculator.org>



EJERCICIO DE DESCUBRIMIENTO

Descubre las tendencias profesionales

¿Cuáles son las principales tendencias en tus campos favoritos? Para descubrir qué desafíos debes seguir ("track"), reunamos algo de información.

- Enumere cualquier tema sobre el que recuerde haber sido mencionado en sus entrevistas Informativas y hacia dónde va el campo, qué tipo de trabajos están surgiendo y qué se están eliminando.
- Si su ciudad es lo suficientemente grande como para tener una cámara de comercio, pregúnte sobre las tendencias en su campo. Si su área tiene un programa de fuerza laboral (o lo que se conoce como oficina de empleo del condado o del estado), alguien allí puede saber de las tendencias en los campos o industrias en los que desea trabajar.
- Haga una búsqueda en línea para encontrar cambios o desafíos en trabajos, campos o industrias que estás considerando.
- Lea dos o tres de las revistas profesionales de su campo o industria. Leer artículos en The Economist and London Times.

¿Qué tendencias se citan?

¿Cuándo se espera que entren en juego?

¿Cuáles son algunas proyecciones sobre cómo afectará esto a un campo o industria?

- Pida a sus contactos en el campo información precisa sobre dónde están las cosas dirigiéndose.

Haga esta investigación para sus tres campos o trabajos principales. ¿Se perfilan tendencias que podrían cambiar sus objetivos educativos o hacer que no quiera buscar un trabajo en ninguno de estos campos?

“Si no te tomas el tiempo para trabajar en la creación de la vida que deseas, eventualmente te verás obligado a pasar mucho tiempo lidiando con una vida que no quieres”.

— Kevin Ngo, autor y orador motivacional

Visualiza tu vida, diseña tu futuro

Al leer este libro y hacer los Ejercicios de Descubrimiento, ahora puede describir su trabajo ideal. Tal vez incluso conozcas los nombres de varios trabajos que coincidan con tu paracaídas. Pero, ¿qué más quieres? ¿Cómo quieres llenar las horas fuera del trabajo? ¿Qué es lo más importante para ti de estar vivo? ¿Qué tipo de vida quieres? Saber lo que quieres es el primer paso para hacer que esa vida suceda. No esperes que estas ideas simplemente aparezcan en tu cabeza; requerirá un pensamiento enfocado. ¿Quieres que tu vida incluya?...

- ¿Amigos, familia, un compañero de vida, hijos, mascotas?
- ¿Deportes y actividades al aire libre?
- ¿Actividades culturales (teatro, música, danza)?
- ¿Viajes y tiempo para pasatiempos?
- ¿Participación en organizaciones comunitarias o religiosas?
- ¿Participación en causas políticas o ambientales?

Hay muchas más cosas que puedes hacer con tu tiempo fuera del trabajo. Esta breve lista es para que pienses en lo que quieres en tu vida, lo que disfrutas hacer ahora y quieres seguir haciendo. ¿Falta algo en tu vida que quieras en tu futuro? Lo que importa es que tomes conciencia de cómo quieres pasar tu tiempo. De esa manera, te asegurarás de sacar suficiente tiempo para disfrutar de las actividades que te hacen feliz.

¿Qué tipo de vida familiar quieres tener como adulto, particularmente en relación con tu trabajo? ¿Será como la vida familiar que tienes ahora, o será diferente? Kyle, de quince años, quiere algo diferente porque, como él dice, "Mi papá se esconde en el trabajo". La vida familiar a menudo se descuida en estos días. ¡El tiempo familiar de calidad prepandémico juntos promediaba solo cuarenta minutos al día! Si quieres tener hijos, ¿qué tipo de padre o madre quieres ser? ¿Qué tipo de relaciones quieres tener con tus hijos?

El siguiente ejercicio te ayudará a visualizar tu futuro y la forma en que quieres vivir tu vida, incluyendo qué y quién quieres que participe en ella.



EJERCICIO DE DESCUBRIMIENTO

Imagina tu vida ideal

Tener una imagen de lo que quieres que sea tu vida es importante para hacerla realidad. Finge que se ha agitado una varita mágica sobre tu vida, dándote todo lo que es importante para ti. Diviértete con esto, pero date suficiente tiempo para pensar en lo que más importa. Puede llevar días o algunas semanas completar este ejercicio. Deja que lo que es realmente importante para ti salga a la superficie. El objetivo es tener una imagen visual de tu vida ideal dentro de diez años. Una vez que estés satisfecho con la imagen que creas, cuélgala donde puedas verla. A medida que surjan otras ideas para la vida que desea, agréguelas a su Imagen de vida ideal. Necesitará los siguientes materiales para este ejercicio (y también sus habilidades de arte gráfico por computadora):

- Un pedazo grande de papel blanco
- Tijeras
- Lápices o bolígrafos de colores
- Pega (Cola)
- Revistas viejas que puedes cortar

Puede comenzar con una lista simple. Eventualmente, use imágenes, símbolos o cree un “collage” para expresar visualmente el tipo de vida que desea.

Las siguientes preguntas te harán pensar en lo que quieres incluir en tu imagen. No te limites a las ideas de la lista; Agrega lo que sea importante para ti.

- En tu vida ideal, ¿dónde vives (ciudad, suburbio, zona rural, en una isla, en las montañas)?
- ¿Qué tipo de casa o espacio quieres? ¿Energía solar? ¿Fuera de la red? ¿Espacio de estudio (“loft”)?
- ¿Quién está contigo (amigos, familiares, mascotas)?
- ¿Dónde trabajas? ¿A qué te dedicas?
- ¿Viajas? ¿A dónde quieres ir? ¿Dónde vacacionas?
- ¿En qué actividades (deportivas, culturales, religiosas/espirituales, familiares, comunitarias) participa?

Trabaja en tu imagen hasta que sientas que realmente representa la vida que deseas. Ahora, mira tu foto de nuevo.

Identifique qué partes son absolutamente esenciales, cuáles son maravillosas pero pueden esperar, y qué partes podría intercambiar para obtener lo que es realmente importante.

¿Qué necesitas hacer para ayudar a que esta vida ideal suceda? Debido a que no puede hacer todo a la vez, elija un área que pueda hacer que suceda ahora o pronto. Regrese al capítulo 7 – para aquellos que adquirieron el libro -- para revisar cómo establecer metas a corto plazo y a largo plazo. Sigue desafiándote a ti mismo para dar vida a esas partes de tu imagen que te hacen muy feliz.

Una vez que tengas una visión concreta de tu futuro, exploremos más profundamente cómo quieres vivir esa vida y quién quieres ser. Esto incluye descubrir sus contribuciones únicas al mundo y encontrar significado en su vida y en el mundo que lo rodea. A medida que vivas, ames y aprendas más sobre la vida, formarás una filosofía de vida (hablada o tácita), una forma en la que entiendes y ves los eventos de la vida y las personas.

Una filosofía de vida te ayuda a interpretar y comprender tus experiencias de vida y a tomar decisiones. ¿Sabes lo que es importante para ti? Tus creencias se reflejarán en tus decisiones. Para algunos, el significado de la vida puede basarse en creencias religiosas o espirituales, y la interacción de esas creencias con las experiencias de la vida; para otros, crece directamente a partir de sus experiencias de vida. Te invitamos a que te tomes veinte minutos ahora para pensar en tu filosofía de vida. Completar el ejercicio llevará un poco más de tiempo. Este ejercicio no es único; trate de volver a él cada dos años. Notarás que algunos de tus valores son constantes y otros cambian.

Tu filosofía de vida da forma a todo lo que haces, todo lo que eres y en lo que te conviertes. Da forma a todos los aspectos de tu vida, ya sea que seas consciente de ello o no. Si no estás contento con tu vida, tal vez tu filosofía necesite un afinamiento (“tune-up”). Así como creaste una visión concreta de tu futuro al crear una imagen de tu vida ideal, escribir tu filosofía de vida te ayudará a reconocer los valores por los que quieres vivir. Saber lo que quieres es el primer paso para hacerlo realidad.

“El objetivo de la vida es hacer que los latidos de tu corazón coincidan con los latidos del universo, para hacer coincidir tu naturaleza con la Naturaleza”.

— Joseph Campbell, mitólogo y autor



PUNTA DE PARACAÍDAS

Deja que John Legend inspire tu pensamiento. Vea al ganador del Grammy dar un discurso de graduación de la universidad titulado "Encontrando su verdad: viviendo una vida conmovedora" en www.youtube.com/watch?v=NSIQszUAvow. Este video fue filmado hace más de diez años. Ha envejecido bien.



EJERCICIO DE DESCUBRIMIENTO

Escribiendo tu filosofía de vida

Todo el mundo necesita un "manual de operaciones" para su vida. Eso es lo que es una filosofía de vida. Identifica lo que más valoras en la vida y articula cómo esos valores guían tus decisiones.

Comience escribiendo lo que es más importante para usted (familia, amigos, dinero, arte, libertad, galletas con chocolate o lo que sea). ¿Por qué son importantes para ti? ¿Por qué quieres que formen parte de tu vida? Este ejercicio se superpone con el anterior ejercicio: los amigos y la familia pueden surgir en ambos ejercicios, por ejemplo. Está bien. Ahora, ve un poco más allá y piensa en cualidades particulares que son importantes para ti, como la verdad, la integridad, la paz, la compasión o el perdón.

A continuación, enumere las creencias por las que pretende vivir su vida (por ejemplo, todas las personas son creadas iguales, la creación es sagrada o el amor es más poderoso que el odio). ¿Cómo lo harás? ¿Te enfrentas a momentos difíciles en tu vida? ¿Cómo esperas reaccionar ante los obstáculos que puedan bloquear tus objetivos? ¿Cómo lidiarás con la pérdida, la frustración la discapacidad física o la muerte?,

Tómese el tiempo para pensar en lo que valora y cree. Piensa en lo que hace tu vida significativa. Trabaja en tu filosofía de vida durante diez minutos al día durante una semana, o dedique algo de tiempo a ello cada fin de semana durante uno o dos meses. ¿Qué emerge a medida que reflexiona sobre estos importantes asuntos? Tu filosofía de vida evolucionará y crecerá a medida que tú lo haces. Repasa y revisa tu filosofía de vida de vez en cuando.

Si alguna vez te decepcionas contigo mismo o con tu vida, hazte estas preguntas:

- ¿Estoy prestando atención a lo que más valoro?
- ¿Estoy viviendo mi vida guiada por lo que creo más profundamente?

Si pasas por una mala racha en la vida, revisar tu filosofía de vida te ayudará a evaluar lo que salió mal y le dará ideas para volver a encarrilarse.



"Haz lo que sientas en tu corazón que es correcto, porque serás criticado de todos modos. . . . A la larga, damos" forma a nuestras vidas y nos moldeamos a nosotros mismos. El proceso nunca termina hasta que morimos. Y las decisiones que tomamos son, en última instancia, nuestra propia responsabilidad. "

— Eleanor Roosevelt, diplomática y activista

Conviértete en la persona que quieres ser

A medida que imaginas tu vida ideal y articulas tu filosofía de vida, es posible que también desees reflexionar sobre qué tipo de persona quieres ser. Lisa, de quince años, quiere ser una adulta que no pase toda su vida en el trabajo: *"A veces los adultos hacen que parezca que todo lo que hacen es trabajar. Eso no hace que ser un adulto sea muy atractivo". ¿Qué hace que ser un adulto te resulte atractivo?*

Cuando piensas en la persona que quieres ser, sin duda pensarás en personas que son importantes para ti, personas que te han ayudado, inspirado, hecho amigo o apoyado en tiempos difíciles. ¿Quiénes son las personas que respetas y admiras? ¿Quiénes son tus modelos a seguir? ¿Son personas que conoces o celebridades? Identifica a las personas que, a través de sus vidas y ejemplo, pueden ayudarte a convertirte en la persona que quieres ser.

"Aquellos que preservan su integridad permanecen inquebrantables ante las tormentas de la vida diaria. No se mueven como las hojas de un árbol ni siguen a la manada por donde corre. En su mente permanece la actitud y la conducta ideales de vivir. Esto no es algo que les den otros. Son sus raíces. . . .es una fuerza que existe en lo profundo de ellos."

— Nativo americano anónimo

Mis modelos a seguir

Tome una hoja de papel y gírela para que el borde largo quede horizontal. Dobra la hoja por la mitad, arrégala y luego dóblala por la mitad nuevamente. Debe tener cuatro columnas de igual ancho.

Titule la primera columna "Nombres de personas que admiro". Bajo ese título, haz una lista de personas que admires. Pueden ser personas reales que conoces o has conocido, figuras históricas o personajes ficticios de libros, películas, cómics o televisión.

Titule la segunda columna "Lo que admiro de ellos". Piensa en cada persona de la primera columna y luego escribe lo que admiras de ella.

Titule la tercera columna "¿Tengo este rasgo?" Lee los rasgos que has escrito para cada persona que admiras. Pregúntate: "¿Tengo este rasgo? ¿Quiero tener este rasgo?" Escribe tus respuestas en la tercera columna.

Etiquete la última columna "¿Cómo puedo desarrollar este rasgo?" Responde a esta pregunta para cada rasgo o atributo que quieras desarrollar o fortalecer.

Reflexionar sobre los rasgos que valoras, los que más admiras en otras personas, puede ayudarte a cultivar esos rasgos en ti mismo. Haga arreglos para hablar con uno o más de sus modelos a seguir sobre un rasgo suyo que admire particularmente: su compasión, intelecto, ingenio, honestidad o capacidad para hacer que las personas se sientan cómodas. Pregúnteles cómo desarrollaron ese rasgo. ¿Quiénes son sus modelos a seguir? ¿Tienen sugerencias para ayudarte a desarrollar ese rasgo en tu propia vida?

Propósito versus pasión

Es posible que haya escuchado a los adultos hablar sobre el uso de la pasión para encontrar una carrera o un trabajo óptimo. Incómodo, sí, pero tienen buenas intenciones. La investigación ha encontrado que el propósito, no la pasión, es el indicador # 1 de la satisfacción con la vida. Las pasiones cambian. Lo sabes. El cantante, la banda o el videojuego que era el centro de tu vida hace tres o cuatro años, o son los carteles que ocupaban un lugar de honor en las paredes de tu habitación, probablemente hayan cambiado. El propósito es una base más firme sobre la cual construir opciones de carrera y vida.

Echa un vistazo a lo que el ex jugador de la NFL Trent Sheldon tiene que decir sobre el poder del propósito en el episodio dos de su podcast Straight Up titulado "Cómo encontrar tu propósito" (<https://podcasts.apple.com/us/podcast/straight-up-with-trent-shelton/id1489061681?i=1000459278706>).

El poder de la visión

Las personas exitosas creen en el poder de la visión. Elaboran visiones de lo que quieren crear o hacer que sucedan, y aplican estas ideas a su vida personal y profesional.

Así que esta es tu oportunidad de ser director de cine o video. Si crearas una Película de tu vida, desde ahora hasta alcanzar tus sueños o incluso tu muerte. ¿Cómo sería?

¿Tu historia sería una comedia romántica? ¿Anime o animación? ¿Gráfico de computadora ó detener el movimiento? ¿Drama? ¿Serie de televisión? ¿Comedia en vivo? ¿Musical? ¿Docudrama o MTV? ¿Cómo organizarías episodios sobre tus logros, diferentes décadas, momentos especiales, y sabiduría ganada con esfuerzo? ¿Cómo mostrarías tú futuro? (¿sin problemas para evitar que tu vida sea una tragedia?, ¿piensas las cosas antes de hacerlas?)

Escribe un guión para tu historia. Comienza contigo mismo desde el presente en adelante.

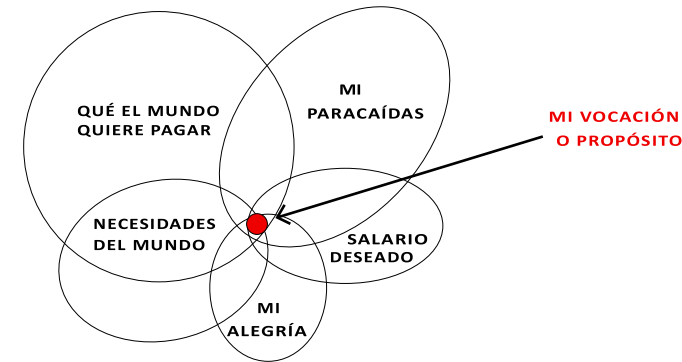
- ¿Qué sucede en tu vida a medida que envejeces? ¿Qué educación superior eliges?
- ¿Para quién trabaja (para usted o para un empleador)? ¿Con quién trabajas? ¿Dónde trabajas? ¿Dónde vives?
- ¿Qué haces en el trabajo? ¿Qué haces con tu tiempo libre?
- ¿Qué es lo que más alegría trae a tu vida?
- ¿Qué obstáculos encuentras? ¿Cómo los superas?
- Bloquea las escenas. Agrega notas del director para saber quién hace qué en cada escena.
- Trabaja y vuelve a trabajar en tu guión hasta que sientas que está listo para ser representado.
- ¿Quién interpretará a los diferentes personajes?
¡Que comience la acción/filmación!

Descubre tu propósito de vida o llamado

Es posible que escuche a alguien decir: "No considero que lo que hago funcione; es mi vocación". Algunos quieren sentir que están honrando sus propios talentos y haciendo un trabajo que es más que ganar dinero, incluso si están ganando dinero haciendo un trabajo que es perfecto para ellos. Tener un llamado con frecuencia está arraigado en tradiciones religiosas o espirituales. Pero aquellos sin creencias religiosas también pueden sentir la necesidad de usar sus dones de manera profundamente significativa. Para aquellos que creen de esta manera, encontrar su vocación se convierte en una alta prioridad.

¿Es importante para ti tener un sentido de propósito a través de tu trabajo o encontrar una vocación? Leer este libro, hacer los Ejercicios de Descubrimiento y reflexionar sobre cómo quieres vivir tu vida, qué valoras profundamente y a quién admiras más puede ayudarte a descubrir tu propósito único para estar aquí en la Tierra. Las reflexiones que has hecho a través de este libro pueden ayudarte a descubrir el propósito o la vocación de tu vida.

Quizás esta definición te ayude. El teólogo estadounidense Frederick Buechner define la vocación como el "lugar donde se encuentran tu profunda alegría y la profunda hambre del mundo". Encuentra tu vocación haciendo lo que te hace profundamente feliz, al mismo tiempo que satisfaces las necesidades del mundo. Ya sea que busques un llamado o un trabajo que disfrutes, recuerda que tienes dones que ofrecer al mundo. La bendición que eres y los regalos que ofreces son únicos. Solo tú puedes ser tú. ¿Qué regalos únicos tuyos pueden hacer del mundo un lugar mejor?



"Mi misión en la vida no es meramente sobrevivir, sino prosperar; y hacerlo con algo de pasión, compasión, humor y estilo".

— Maya Angelou, poeta

La vida de ensueño y el trabajo no son unicornios. Se pueden encontrar. Timothy Forderer y yo nos convertimos en fanáticos mutuos después de enterarnos de que había dejado copias de este libro en las escuelas de la isla de Komodo. El Capitán Forderer es un ejemplo de alguien que conoce su filosofía de vida, la vive y ha encontrado su vocación. Deja que su historia te inspire a encontrar y vivir la tuya.