

Apéndices

Versión corta del programa

1. Identificación de las fortalezas y habilidades propias, 35 min. (p. 7)
2. Describir fortalezas y habilidades a través de ejemplos prácticos, 35 min. (p. 17)
3. Ejercicio de entrevista, 45 min. (p. 19)
4. Despejar las dudas del empleador, 70 min. (p. 21)
5. Preguntas de la entrevista de trabajo y observaciones, 60 min. (p. 54)
6. Contestar solicitudes de trabajo I, 60 min. (p. 24)
7. Redes personales, 30 min. (p. 36)
8. Empezar un nuevo empleo, 75 min. (p. 61)
9. Dificultades relacionadas con el empleo, 35 min. (p. 68)

Invitación al empleador para la entrevista

Bienvenido a la entrevista del empleador.

En nuestro programa “School to work”, los estudiantes practicarán maneras con las cuales promover su propia empleabilidad. Una de las tareas incluirá entrevistar a un representante de un empleador.

La entrevista al empleador permitirá a los estudiantes conectarse con los empleadores y obtener información acerca de oportunidades de empleo, así como aprender lo que requieren los empleadores de los graduados recientes.

La entrevista al empleador no requerirá ninguna preparación previa de su parte. Es suficiente con que venga y conteste las preguntas de los estudiantes. Las preguntas conciernen al proceso de reclutamiento de nuevos empleados y al trabajo en su organización.

La entrevista tomará aproximadamente de 30 a 45 minutos. Le pedimos ponga atención a los dos puntos de la entrevista: primero, es importante apegarse al horario, dado que la entrevista no excederá el tiempo asignado; y segundo, queremos que nuestros estudiantes practiquen sus habilidades de entrevista, por lo que es vital no revelar mucha información al hablar demasiado. Por favor, espere hasta que nuestros estudiantes hagan las preguntas; esto significa que deberán tomar la iniciativa para obtener la información que les interesa.

Requerimientos de capacidades laborales en diferentes profesiones

Las casas de capacidad laboral en las páginas 109-116 apoyan el ejercicio “Mantenimiento de las capacidades laborales”, las cuales pueden ser usadas como puntos de inicio para discusiones en conjunto.

Cualquier requerimiento de capacidad laboral de un campo en específico adicional que no esté listado puede ser añadido a las casas basándose en la experiencia y conocimiento profesional de los participantes.

Casa de capacidad laboral del mecánico de procesos automáticos

4.	Requerimientos del trabajo, ambiente laboral y liderazgo
3.	Actitudes y valores <ul style="list-style-type: none"> - Gusto por el trabajo técnico y precisión en el trabajo. - Dispuesto a aprender a medida que la tecnología se desarrolla rápido.
2.	Competencia <ul style="list-style-type: none"> - Entiende los sistemas automáticos, ingeniería eléctrica y tecnologías de la información. - El trabajo requiere conocimiento y aplicaciones de regulaciones de seguridad. - Dominio de lenguas extranjeras, por ejemplo: inglés; es particularmente necesario por las instrucciones técnicas.
1.	Capacidades funcionales y de salud <ul style="list-style-type: none"> - En esta profesión debes ser capaz de trabajar de manera independiente y como miembro de un equipo. - Los turnos de trabajo pueden ser extenuantes. - Los turnos laborales significan que los trabajadores deben tener suficiente descanso, ejercicio y una dieta balanceada.

Casa de capacidad laboral del mecánico automotriz

4.	Requerimientos del trabajo, ambiente laboral y liderazgo
3.	Actitudes y valores <ul style="list-style-type: none"> - Interés en la ingeniería automotriz, mantenimiento, reparaciones y atención al cliente. - Dispuesto a aprender nuevas cosas a medida que los carros y los métodos de reparación se desarrollen rápidamente.
2.	Competencia <ul style="list-style-type: none"> - Son necesarios conocimiento de la tecnología de los carros, tecnologías de la información y electrónicos. - Necesita aprender cómo disminuir los riesgos que implica el trabajar en posiciones extenuantes y a prevenir accidentes laborales. - Es necesario un conocimiento en una terminología especial en inglés, porque las instrucciones y la información de ajuste de valores, por lo general, están en inglés.
1.	Capacidades funcionales y de salud <ul style="list-style-type: none"> - Son necesarias habilidades de cooperación e interacción en la atención al cliente y trabajo en equipo. - Son requeridas habilidades de resolución de problemas para resolver situaciones técnicas. - Resultan beneficiosas las excelentes habilidades manuales y el acondicionamiento físico cuando se trabaja en lugares incómodos. - El trabajo realizado de manera adecuada requiere una mente y cuerpo activo.

Casa de capacidad laboral del conserje

4.	Requerimientos del trabajo, ambiente laboral y liderazgo
3.	Actitudes y valores <ul style="list-style-type: none"> - Un acercamiento al trabajo independiente y responsable. - Preocupado por la seguridad de los demás.
2.	Competencia <ul style="list-style-type: none"> - Sabe de estructuras de edificios, plomería y sistemas eléctricos. - Tecnología de monitoreo de edificios, así como reparaciones y mantenimiento menor requiere de conocimientos técnicos. - En áreas abiertas, debe saber cómo mantener áreas verdes usando maquinaria o herramientas manuales, despejar la nieve u hojas de árboles y reducir los riesgos causados por éstos. - Debe saber de regulaciones de seguridad de las diferentes tareas y cómo usar el equipo de seguridad y de protección.
1.	Capacidades funcionales y de salud <ul style="list-style-type: none"> - Son necesarias habilidades sociales cuando el trabajo de mantenimiento se realiza en hogares privados. - Son de utilidad habilidades de organización y planeación. - Es necesario acondicionamiento físico para el mantenimiento de patios, así como para trabajos de reparación e instalación. - Las tareas requieren que el trabajador tenga cierta condición física.

Casa de capacidad laboral del administrador de negocios menor

4.	Requerimientos del trabajo, ambiente laboral y liderazgo
3.	Actitudes y valores <ul style="list-style-type: none"> - Interesado en las tecnologías de la información y la comunicación. - Dispuesto a aprender nuevas cosas a medida que su campo se desarrolla rápidamente.
2.	Competencia <ul style="list-style-type: none"> - Pueda instalar y usar tecnología de información y la comunicación. - Pueda mantener el contenido de las redes de información y actuar en diferentes proyectos. - En trabajos de asistencia técnica: <ul style="list-style-type: none"> * Pueda guiar a usuarios de <i>software</i> y redes de datos. * Pueda escuchar y aconsejar a los usuarios de los problemas. - En trabajos técnicos de <i>software</i>: <ul style="list-style-type: none"> * Pueda trabajar como miembro de un grupo en proyectos. * Tome en cuenta la seguridad de la información. - Recuerde buenas posturas corporales en trabajos sedentarios. - Tenga conocimiento de una terminología profesional en inglés.
1.	Capacidades funcionales y de salud <ul style="list-style-type: none"> - Son necesarias habilidades de atención al cliente y trabajo en equipo en las asignaciones. - Son necesarios buena memoria, cuidado, atención y tolerancia al estrés, por ejemplo: resolviendo problemas de los clientes. - El trabajo sedentario requiere salud muscular. - Descanso suficiente y una dieta balanceada ayudan a mantener la capacidad laboral.

Casa de capacidad laboral del artesano

4.	Requerimientos del trabajo, ambiente laboral y liderazgo
3.	Actitudes y valores <ul style="list-style-type: none"> - Interesado en la moda y manualidades. - Siempre está preparado para aprender nuevas cosas.
2.	Competencia <ul style="list-style-type: none"> - Sabe de diseños de productos y reparación orientados a los clientes. - Está familiarizado con diferentes materiales y técnicas de manufactura de productos. - Sabe de colores, formas, estilos, tendencias y culturas. - Sabe cómo reducir el desgaste causado por posturas de trabajo desbalanceadas. - Como empresario, es capaz de manejar los impuestos, contabilidad, mercadotecnia y los básicos de calculaciones de costo.
1.	Capacidades funcionales y de salud <ul style="list-style-type: none"> - Son esenciales habilidades de atención al cliente. - Este trabajo requiere cuidado y precisión, visualización y creatividad. - Son de utilidad habilidades manuales y de destreza. - Los músculos deben estar en buena condición. - Acoplarse a las actividades es más fácil cuando estás descansado, en forma y activo. El polvo puede causar síntomas de alergias a empleados sensibles.

Casa de capacidad laboral del cocinero

4.	Requerimientos del trabajo, ambiente laboral y liderazgo
3.	Actitudes y valores <ul style="list-style-type: none"> - Interesado en los ingredientes de la comida, planeación de comidas, preparación de la comida y presentación en banquetes o en el sector restaurantero. - Quiere trabajar con personas. - Considera la higiene una parte importante del trabajo.
2.	Competencia <ul style="list-style-type: none"> - Está familiarizado con ingredientes crudos y métodos de preparación. - Hace buena comida económicamente. - Se adhiere a requerimientos de higiene. - Entiende la estética de la presentación de la comida. - La atención al cliente le resulta fácil. - Sabe cómo cuidar, limpiar y usar con seguridad el equipamiento de la cocina y las instalaciones. - Es capaz de identificar y evitar riesgos de trabajo.
1.	Capacidades funcionales y de salud <ul style="list-style-type: none"> - El preparar y servir alimentos rápidamente requiere de habilidades organizacionales, velocidad y buenas habilidades para el trabajo en equipo. - El trabajo se beneficia de buenas habilidades manuales, creatividad, buena visión del color y buen sentido del gusto y olfato. - Necesitará manejar un ritmo rápido de trabajo en ocasiones. El desgaste es ocasionado por los turnos de trabajo y un ambiente laboral caluroso y ruidoso. - El estar parado desgasta la espalda y las piernas en particular. - El descanso suficiente y pasatiempos activos promueven la salud. - La gripe y otras enfermedades contagiosas se deben tratar en casa. - Dificultades con la motricidad fina, o alergia a algunos alimentos o productos de limpieza, significa que posiblemente no puedas trabajar en esta profesión.

Casa de capacidad laboral del asistente de medios

4.	Requerimientos del trabajo, ambiente laboral y liderazgo
3.	Actitudes y valores <ul style="list-style-type: none"> - Interesado en las tecnologías de información y comunicación y la producción de diferentes productos audiovisuales. - Tiene un acercamiento proactivo e iniciativa propia. - Quiera trabajar con diferentes personas, tanto en espacios abiertos como en cerrados. - Estar preparado para estudiar y la adaptabilidad es necesaria en el rápido desarrollo de campos de comunicaciones.
2.	Competencia <ul style="list-style-type: none"> - Tiene conocimiento básico de las tecnologías de información y la producción de <i>software</i>. - Necesita experiencia tanto en lo estético y el contenido, así como en el entendimiento de la cultura de la comunicación. - Es capaz de identificar y evitar peligros en el trabajo, tanto en espacios abiertos como cerrados.
1.	Capacidades funcionales y de salud <ul style="list-style-type: none"> - Capacidad de trabajar independientemente, así como miembro de un equipo. - Esta profesión requiere una percepción visual, capacidades lingüísticas y habilidades de interacción, así como un sentido de la responsabilidad. La creatividad y la tolerancia a la monotonía pueden ser necesarias. - Horas de trabajo irregulares que requieren suficiente descanso y nutrición.

Casa de capacidad laboral del asistente de administrador y negocios

4.	Requerimientos del trabajo, ambiente laboral y liderazgo
3.	Actitudes y valores <ul style="list-style-type: none"> - Le gusta trabajar con la gente. - Quiere asistir a la gente y promueve las ventas. - Está interesado en situaciones comerciales. - Aprecia el cuidado y la precisión. - Le gusta el orden y un ordenado ambiente laboral.
2.	Competencia <ul style="list-style-type: none"> - Es capaz de crear relaciones positivas con los clientes. - Usa las herramientas de la comunicación y redes de información de manera fluida. - Tiene manejo de captura de información y aplicaciones de oficinas comunes. - Entiende los reportes de manejo financiero. - Habla varios idiomas si es necesario. - Sabe cómo actuar en situaciones amenazadoras con clientes. - Sabe de técnicas de levantamiento correctas, maneja equipo de trabajo y mantiene el ambiente laboral en orden.
1.	Capacidades funcionales y de salud <ul style="list-style-type: none"> - Se sabe relacionar con diferentes clientes. - Las tareas varían: tolerancia al estrés, flexibilidad y la capacidad de trabajar con precisión son necesarias. - El trabajo de venta requiere mucho de estar parado o sentado frente a un teclado de computadora, lo cual puede resultar en lesiones por el desgaste. - Es importante un descanso suficiente, así como ejercicio diverso y una dieta balanceada para acoplarse a las tareas demandantes.

Casa de capacidad laboral del carpintero

4.	Requerimientos del trabajo, ambiente laboral y liderazgo
3.	Actitudes y valores <ul style="list-style-type: none"> - Interesado en la manufactura de productos hechos con madera. - Le gusta el trabajo manual. - Aprecia el cuidado y la precisión.
2.	Competencia <ul style="list-style-type: none"> - Tiene habilidades manuales y sabe cómo hacer diferentes proyectos, interiores y partes para la construcción a partir de la madera. - Sabe las características de la madera en diferentes etapas de la producción y en productos terminados. Es capaz de hacer productos de buena calidad. - Puede leer planos, usar herramientas manuales e instalar; operar y mantener máquinas para el trabajo de la madera. - Órdenes de manufactura en talleres pequeños requieren de diseño independiente, así como trabajo manual y con máquinas para hacer los productos. - En instalaciones de producción sólo unas cuantas etapas de producción son necesarias en líneas de producción automáticas. - Concientización de riesgos laborales y saber cómo trabajar sin poner en riesgo a los demás o a sí mismo. - Sabe cómo protegerse a sí mismo del ruido de la maquinaria o del aserrín.
1.	Capacidades funcionales y de salud <ul style="list-style-type: none"> - Es requerida la capacidad para trabajar relativamente independiente y adaptarse al trabajo comunitario. - La profesión requiere una buena concentración, precisión, cuidado y, algunas veces, velocidad. - Mantenerse en forma permite trabajar en posiciones difíciles. - Alergia al aserrín y a los pegamentos dificulta el trabajo en esta profesión.

Casa de capacidad laboral del guarda parques

4.	Requerimientos del trabajo, ambiente laboral y liderazgo
3.	Actitudes y valores - Le gusta trabajar en espacios abiertos y actividades al aire libre. - Disfruta del trabajo práctico.
2.	Competencia - Es capaz de usar una sierra con seguridad. - Pone atención a las posturas correctas cuando se corta la madera. - Sabe cómo protegerse contra las cortaduras. - Un empleado del bosque independiente debe saber sobre economía. - Capaz de reparar y mantener las herramientas.
1.	Capacidades funcionales y de salud - Sabe cómo comunicarse con los gerentes del bosque y, si es necesario, con otros trabajadores. - Este trabajo requiere de iniciativa propia y la capacidad de trabajar de manera independiente. - El trabajo en la nieve requiere de un buen estado físico. - Un estilo de vida saludable facilita el trabajo en esta profesión físicamente demandante.

Cartas de frases de reforzamiento

Escribe las frases de reforzamiento en tarjetas o en cartón del mismo tamaño. Puedes añadir imágenes o usar papel de colores. Lamina las cartas para que duren más.

Soy un buen amigo	No le doy la espalda a un amigo
Ayudo a los demás	Soy interesante
Puedo ser de confianza	Soy honesto
Me reto a intentar nuevas cosas	Soy valiente
Puedo trabajar en grupos	Perdono a los demás cuando se equivocan
Me puedo divertir con amigos	Ayudo a mis amigos
Me respeto	Soy justo
Puedo tomar decisiones racionales	Soy cuidadoso
Soy cuidadoso	Soy de sangre liviana
Pudo manejar las adversidades	Soy ágil
Soy bueno en explorar cosas	Sé cómo relajarme
Soy independiente	Me atrevo a demostrar mis sentimientos
Soy habilidoso	Cuido de las demás personas
Soy calmado	Soy capaz de cambiar
Soy energético	Frecuentemente uso mi creatividad

Me reto a ser fuerte	Puedo y me atrevo a amar
Me atrevo a probar mis habilidades en la práctica	Me atrevo a no acordar con los demás
Tomo responsabilidad de mi futuro	Soy capaz de esperar
Soy gracioso	Tengo metas
Me atrevo a tener miedo en ocasiones	Soy bueno en los deportes
Me puedo proteger	Me atrevo a expresar si me sentí insultado

Retos y problemas de la vida laboral

Aquí se presentan enunciados ejemplo para el ejercicio “Empezar un nuevo empleo” (p. 61). Puedes escribir enunciados que describan los retos de la vida laboral en notas adhesivas. Puedes usar papel de colores.

¡Me duele la espalda por sentarme mucho tiempo!	¡Trabajo en proyectos de corto plazo y no tengo ganancias diarias!
¡Toso todo el día en el trabajo!	¡Mis colegas se drogan en el lugar de trabajo!
¿Cuál es el número de teléfono del depósito?	¡Me gustaría dejar de fumar!
¿A dónde tengo que llevar mi credencial del seguro?	¿Dónde puedo encontrar las herramientas en el trabajo?
¡Mi jefe no me escucha!	¡Pienso en el trabajo por las noches y no he dormido bien últimamente!
¡Mis colegas me molestan y mi supervisor no hace nada!	Mi trabajo tiene un bono de incentivo. ¿Qué significa esto?
¡He trabajado aquí por tres semanas y no he firmado mi contrato de empleo aún!	¿Qué significa ganancia diaria?
Hay una máquina en mi nuevo trabajo que nunca he visto. ¿Cómo la uso?	Tengo un cliente difícil. ¡No me llevo bien con él!
¿Dónde puedo tomar un descanso?	¿Cuántas vacaciones tengo?
¡He olvidado cómo usar un programa de la computadora que necesito en mi trabajo!	¿A quién puedo acudir para guiarme en mi trabajo?
¡Constantemente tengo que trabajar horas extra!	¡Mi colega constantemente me pasa su trabajo!
Mi hijo está enfermo y no puedo ir a trabajar. ¿A quién contacto?	¡Mis nuevas labores parecen difíciles!

¿Quisiera tomarme un día libre de la siguiente semana!	¿Cuál es la mejor manera de hablarle a un cliente?
¡Mis lentes de seguridad se me caen constantemente!	¡Siento que siempre estoy enfermo!
¿Quisiera recibir capacitación extra para las labores de mi trabajo!	¿Quién es el supervisor de mi supervisor?
¡Todos pelean siempre en mi lugar de trabajo!	¿Qué significan las responsabilidades y derechos del empleado?
¿Dónde puedo encontrar el gabinete de primeros auxilios?	¡Tengo que hacer labores que no están en mi descripción laboral!
¿A qué se refiere la ausencia parcial por la familia?	¡Seguido hay agua en el piso y me he resbalado muchas veces!
¡No sé cuáles son mis labores!	El aparato de seguridad de la máquina que uso en el trabajo está roto. ¿A quién le reporto esto?