

Cómo hacerle frente al COVID-19

Cambios de carrera u oficio



En vista del desempleo generalizado resultante de la pandemia COVID-19, millones de estadounidenses están reconsiderando cómo se ganan la vida. Algunas industrias están cerrando y otras se encuentran en un auge inesperado. Este puede ser el momento de reevaluar sus opciones de trabajo y de carrera.

Esta guía le ayudará a identificar oportunidades de empleo, considerar opciones de educación y capacitación, tomar decisiones prudentes y saber dónde obtener más información.

Tendencias laborales

La información sobre qué industrias y en qué partes del país están contratando puede guiarle hacia opciones de carrera y educación. Ver el artículo "10 Places to Find Career Opportunities in the COVID-19 Recession" (sobre diez lugares para encontrar oportunidades de carrera en la recesión de COVID-19) (<https://www.moneytalksnews.com/slideshows/10-places-to-find-career-opportunities-in-the-covid-19-recession/?all>).

El **U.S. Bureau of Labor Statistics** (oficina de estadísticas laborales federal) pronostica el crecimiento (o declive) de empleos por ocupación (<https://www.bls.gov/ooh/home.htm>) y publica una lista de las "ocupaciones de mayor crecimiento" (<https://www.bls.gov/ooh/fastest-growing.htm>).

The Balance Careers ofrece una lista similar (<https://www.thebalancecareers.com/fastest-growing-us-job-industries-4134730>), y otras relacionadas con empleos y carreras.

CareerOneStop es otra fuente de información sobre tendencias de empleo (<https://www.careeronestop.org/ExploreCareers/Learn/whats-hot.aspx>), y también ofrece útiles para determinar qué trabajos o carreras le son compatibles. (<https://www.careeronestop.org/ExploreCareers/explore-careers.aspx>).

Una búsqueda en línea usando palabras claves como "job hunting during COVID", "COVID career transition" o "pandemic-proof jobs" ("búsqueda de empleo durante COVID", "transición profesional COVID" o "trabajos a prueba de pandemia") (o algo similar) le dará como resultado artículos apropiados que le pueden guiar hacia opciones prometedoras.

Capacitación

Una vez que identifique el trabajo o la industria que le interese, estudie varias ofertas de empleo para ese puesto o industria para saber qué calificaciones, habilidades, y requisitos de educación se necesitan.

Es muy posible que los conocimientos que ya tiene le resulten útiles en un empleo futuro (las llamadas aptitudes transferibles) (<https://www.thebalancecareers.com/transferable-skills-list-525490>); de ser así, podrá dedicarse a aprender sólo aquellos conocimientos adicionales

que sean necesarios. (El artículo de Forbes "8 Job Skills To Succeed In A Post-Coronavirus World" [sobre ocho aptitudes de trabajo para tener éxito en el mundo que existirá después de la pandemia] puede ayudarle a centrar sus esfuerzos: <https://www.forbes.com/sites/bernardmarr/2020/04/17/8-job-skills-to-succeed-in-a-post-coronavirus-world/#3cefbe632096>.)

A continuación, algunos ejemplos de formas gratuitas o de bajo costo para desarrollar competencias nuevas:

Clases en línea gratuitas o de bajo costo:

Dependiendo de lo que quiera aprender, posiblemente exista un curso independiente gratuito, o de bajo costo, que pueda tomar (a diferencia de un curso que forma parte de un certificado o programa académico; consulte "Certificados y títulos", a continuación).

En **The Muse's** encontrará opciones en la lista de 14 sitios web que ofrecen cursos (<https://www.themuse.com/advice/14-best-sites-for-taking-online-classes-thatll-boost-your-skills-and-get-you-ahead>). Haga una búsqueda de otras clases o conocimientos que desea encontrar junto con las palabras "free online classes", "low-cost online classes" o "affordable online classes" ("clases en línea gratuitas", "clases en línea de bajo costo" o "clases en línea asequibles").

Consulte las reseñas de los cursos. Una fuente de evaluaciones por expertos, tanto para cursos de tecnología como para cursos no tecnológicos, es **PCMag.com** (<https://www.pcmag.com/reviews>); en la barra de búsqueda, escriba el nombre del proveedor de la clase y la palabra "review" ("evaluación" o "reseña"), por ejemplo, "Codecademy review".

Y aunque no tenga planes de abrir un negocio, puede haber una clase en línea gratuita de los **Small Business Development Centers (SBDCs)** (centros de desarrollo de pequeñas empresas) (<https://americassbdc.org/resources/elearning/>) o en la **Small Business Administration (SBA)** (administración de pequeñas empresas federal) (<https://www.sba.gov/learning-center>) que podría resultar útil en su próximo empleo (como marketing en redes sociales o contabilidad).

"Colegio comunitario" ("community college"):

Estas escuelas públicas ofrecen educación general y educación centrada en la preparación técnica, y en programas de capacitación vocacional y laboral. Por lo general, cualquiera puede inscribirse, las clases son de bajo costo o gratuitas, y se ofrecen sesiones nocturnas y de fin de semana que facilitan la asistencia de gente que trabaja a tiempo completo o parcial. Comuníquese con el colegio comunitario de su área y verifique si ofrece los cursos que busca antes de considerar opciones más costosas. (<https://>



www.careeronestop.org/LocalHelp/CommunityServices/find-community-colleges.aspx).

Aprendizajes ("apprenticeships"): La capacitación en el puesto le permite prepararse para un trabajo o una carrera y recibir un sueldo. Si bien la mayor concentración de aprendizajes se encuentra en los oficios de construcción y fabricación (<https://www.indeed.com/q-Trades-Apprentice-jobs.html>); obreros siderúrgicos, electricistas, instaladores de paneles solares, fontaneros, etc., hay oportunidades en muchos sectores (<https://www.apprenticeship.gov/apprenticeship-industries>).

Si tiene facilidad con las matemáticas y lógica o pensamiento crítico, **Apprenti** es un programa nuevo que le puede encaminar hacia un trabajo en tecnología (<https://apprenticareers.org/apply/>).

Los veteranos militares y aquellos que pertenecen a las fuerzas Guard o Reserve tienen oportunidades de capacitación y aprendizaje en el trabajo a través de la ley de ayuda a veteranos (GI Bill); para obtener más información, consulte en **Military.com** (<https://www.military.com/education/gi-bill/veteran-gi-bill-apprenticeship-and-ojt-program.html>) y **Apprenticeship.gov** (<https://www.apprenticeship.gov/service-members-and-veterans>).

Programas de capacitación laboral: Los ofrecen gobiernos estatales y locales, agencias gubernamentales, organizaciones sin fines de lucro (**Goodwill**, por ejemplo: <https://www.goodwill.org/jobs-training/>), industrias o empleadores y otros grupos (<https://www.careeronestop.org/LocalHelp/EmploymentAndTraining/employment-and-training.aspx>).

Los centros de empleo **American Job Center**

pueden ayudarle a encontrar oportunidades de capacitación en su área; llame al 877-US-2JOBS o busque por código postal (<https://www.careeronestop.org/LocalHelp/AmericanJobCenters/american-job-centers.aspx>).

En **USA.gov** (<https://www.usa.gov/veteran-employment>) encontrará una lista de muchos programas de capacitación laboral y oportunidades de empleo para veteranos.

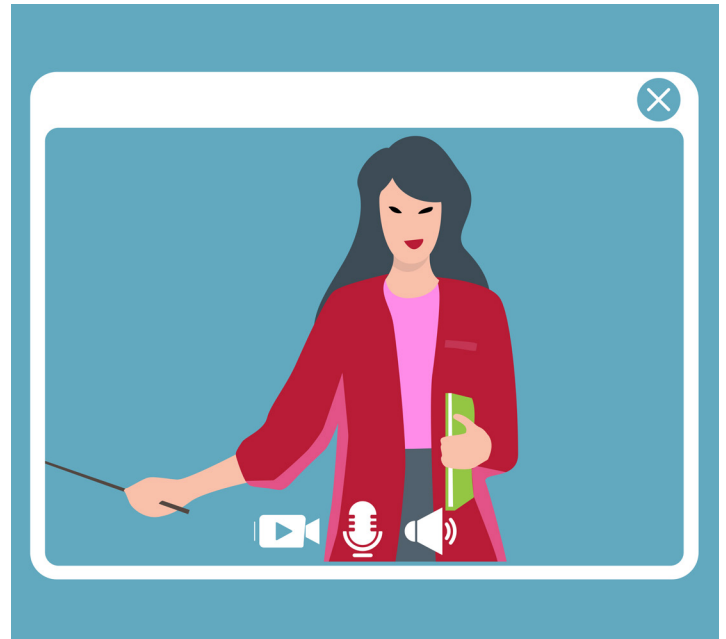
Voluntariado: Ciertos tipos de trabajo voluntario pueden ayudarle a desarrollar o practicar nuevos conocimientos (<https://www.monster.com/career-advice/article/five-ways-volunteering-can-help-you-get-a-job-hot-jobs>). (Un beneficio secundario es la oportunidad de conocer gente que puede ayudarle a encontrar otro empleo.) Eche un vistazo a los sitios web que ayudan a encontrar oportunidades apropiadas de voluntariado (<https://www.makeuseof.com/tag/websites-find-volunteer-work/>).

Certificados y títulos

Mientras que un título de una universidad tradicional de cuatro años es necesario en ciertas profesiones, un título "associate degree" ("título técnico asociado") o un certificado puede ofrecerle, en algunos casos, un potencial de ingresos aún mejor (<https://www.geteducated.com/careers/highest-paying-associate-degree-jobs/>) si elige un sector con salarios altos y de gran demanda (<https://feed.georgetown.edu/access-affordability/associates-degrees-certificates-may-be-more-valuable-than-you-think-says-georgetown-study/>). Compruebe el salario medio y los requisitos de educación de nivel básico en varias ocupaciones antes de elegir el camino a seguir (<https://www.bls.gov/ooh/>).

Un "**associate degree**" incluye una mezcla de clases de educación general y preparación profesional. Por lo general, se necesita el equivalente a dos años de inscripción a tiempo completo para recibir el grado. Los "associate degree" se ofrecen en "colegios comunitarios" ("community college" o "junior college") (<https://www.careeronestop.org/LocalHelp/CommunityServices/find-community-colleges.aspx>) "colegios de capacitación profesional" ("career college"), y ciertos colegios y universidades de cuatro años.

Los programas de certificados ofrecen educación orientada a una carrera, lo que significa que las clases que toma están directamente relacionadas con el trabajo para el que se está preparando (<https://www.thebalancecareers.com/certificate-programs-that-lead-to-high-paying-jobs-4171913>). Muchos certificados, si no la mayoría, se pueden obtener en un año o menos. Los programas de certificados se ofrecen en "colegios de capacitación profesional" (conocidos en inglés como "career colleges", "trade schools", "vocational



colleges" o "technical colleges"). También se ofrecen en muchos "community colleges".

Tenga cuidado con los costosos colegios profesionales ("career colleges") y programas de certificados con fines de lucro que a menudo le ensillan con préstamos estudiantiles inasequibles, sin otorgarle un certificado o título reconocido o respetado que le ayude a conseguir un empleo (https://www.consumer-action.org/spanish/articles/job_training_schools_sp). También esté atento a las escuelas en línea que son estafadoras o deficientes (<https://www.usnews.com/education/online-education/articles/2015/06/09/7-warning-signs-an-online-degree-is-a-scam>). Antes de elegir una escuela o un programa, comuníquese con empresas que contratan para el tipo de trabajo que desea y verifique que un certificado o título de una de esas escuelas calificaría para que lo contraten.

Visite el **College Scorecard del Department of Education (ED)** (<https://collegescorecard.ed.gov/>) y **College Navigator** (<https://nces.ed.gov/collegenavigator/>) para evaluar las escuelas (costo, acreditación, tasas de graduación, tasas de incumplimiento de préstamos estudiantiles, etc.). Utilice la herramienta en línea de **Georgetown University** para comprobar el rendimiento de esa inversión (el valor de su educación en comparación al costo) en 4,500 escuelas (<https://cew.georgetown.edu/cew-reports/collegeroi/>).

Es importante que se asegure de que cualquier escuela que elija esté acreditada (debe cumplir con ciertos estándares). El organismo acreditador debe ser reconocido por el **Council for Higher Education Accreditation** (consejo de acreditación de educación

superior) (<https://www.chea.org/directories>) o el **Department of Education** (<https://ope.ed.gov/dapip/#/home>). Los empleadores por lo general sólo contratan solicitantes con títulos o certificados de un programa acreditado, y los estudiantes pueden usar ayuda federal para estudiantes sólo en escuelas acreditadas por agencias reconocidas por el Department of Education.

Si necesita dinero para su educación, busque ayuda financiera y otras opciones (como la ley **GI Bill** de ayuda para veteranos: <https://www.military.com/education>) antes de solicitar préstamos (https://www.consumer-action.org/spanish/articles/job_training_schools_sp#pay). Si debe sacar un préstamo estudiantil, solicite uno que sea federal (no privado), y tenga presente que tendrá que pagarlo se gradúe o no (https://www.consumer-action.org/english/articles/student_loan_and_education_resource_list).

Más recursos

La **FTC** ofrece consejos y recursos en el artículo "Dealing with Job Loss" (sobre cómo hacerle frente a la pérdida de empleo) (<https://www.consumer.ftc.gov/articles/0402-dealing-job-loss>). La agencia también alerta a los consumidores sobre estafas laborales (<https://www.consumer.ftc.gov/articles/job-scams>), incluidas aquellas que exigen dinero por adelantado para "capacitación".

La página "Considering a Career Change" (para quienes están considerando un cambio de carrera) de **JobScan** (<https://www.jobscan.co/career-change>) proporciona algunas instrucciones útiles. (JobScan cobra por

ciertos servicios, pero otros, y la información general, son gratuitos.)

El programa de educación básica para adultos **Adult Basic Education Program del U.S. Department of Education** puede ayudarlo a aprender conocimientos básicos, prepararse para la prueba GED de equivalencia de "high school" (secundaria o preparatoria) y aprender inglés como segundo idioma, de forma gratuita (<https://www.careeronestop.org/FindTraining/Types/adult-basic-education.aspx>).

AARP ofrece consejos y recursos para personas de la tercera edad en el artículo "Estos programas de empleo pueden ayudarte a encontrar trabajo durante la pandemia" (<https://www.aarp.org/espanol/trabajo/busqueda-de-empleo/info-2020/programas-de-capacitacion.html>). Y el programa de empleo para personas de edad avanzada **Senior Community Service Employment Program del Department of Labor** ayuda a subsidiar empleos y capacitación para personas de la tercera edad de bajos ingresos y sin empleo (<https://www.careeronestop.org/LocalHelp/EmploymentAndTraining/find-older-worker-programs.aspx>).

North America's Building Trades Unions (NABTU) (sindicatos de gremios de la construcción de Norteamérica) (<https://nabtu.org/>) patrocina programas de preparación para aprendizajes en muchos estados. En el folleto del programa encontrará información sobre el curso gratuito de 120 horas de NABTU, **Multi-Craft Core Curriculum (MC3)** (Inglés: https://nabtu.org/wp-content/uploads/2019/02/NABTU_ApprenticeshipPrograms.pdf / Español: https://nabtu.org/wp-content/uploads/2019/10/NABTU_Apprenticeship-Spanish.pdf). Localice un centro de capacitación MC3 en (<https://www.sheetmetal-iti.org/find-a-mc3.asp>).

Helmets to Hardhats (<https://helmetstohardhats.org/>) conecta a las fuerzas de reserva, a la Guardia Nacional, y a los militares jubilados o en transición de servicio activo con capacitación experta en la industria de construcción.

Consumer Action creó esta guía como parte de su proyecto educativo COVID-19 Educational Project.

Encuentre todos los materiales del proyecto aquí: www.consumer-action.org/covid-19

Acerca de Consumer Action

www.consumer-action.org

A través de educación y defensa, Consumer Action promueve derechos y políticas sólidas a favor del consumidor que impulsan equidad y prosperidad financiera para los consumidores subrepresentados en todo el país.

Asesoramiento y asistencia al consumidor:

Envíe quejas sobre asuntos del consumidor a: <https://complaints.consumer-action.org/forms/english-form> al 415-777-9635. (Las quejas en español pueden presentarse a: <https://complaints.consumer-action.org/forms/spanish-form/>.)

Nuestra línea directa acepta llamadas en chino, inglés y español.

© Consumer Action 2020

Funding
provided by

WELLS
FARGO