

EXPERIENCIA LABORAL

La experiencia laboral es cualquier actividad en la que te encuentras en un lugar de trabajo haciendo un trabajo real por un salario. Esta experiencia puede ser en pasantías, experiencias de aprendizaje basadas en el trabajo organizadas a través del programa CTE de una escuela, o empleo a tiempo parcial.

Las experiencias laborales están diseñadas para:

- Promover la experiencia práctica del mundo real en un campo de interés
- Proporcionar valor productivo para el empleador
- Ofrecer oportunidades para desarrollar, practicar y demostrar habilidades de empleabilidad
- Desarrollar conocimiento ocupacional
- Crear conciencia sobre la educación necesaria para tener éxito en la industria (“Work Experience Fact Sheet”)



EL VALOR DE LA EXPERIENCIA LABORAL

1. Tener experiencia laboral previa hará más probable que tengas **éxito en tu búsqueda de empleo**.
2. Las experiencias laborales son una excelente manera de **explorar diferentes trayectorias profesionales**, industrias, tipos de trabajo y entornos laborales. Si no estás seguro/a qué carrera deseas, las experiencias laborales pueden ayudarte a descubrirlo.
3. Es **la mejor manera de comprender un trabajo o industria en particular**. Tendrás la oportunidad de ver el trabajo en acción, hacer preguntas y aprender de los/as empleados/as reales de la industria, y adquirir experiencia de primera mano en el campo profesional. Esta es una excelente manera de saber si es para ti o no.
4. Buscar y participar en experiencias laborales como pasantías o trabajos a tiempo parcial en el campo elegido **demuestra interés y dedicación**. Le dice a los futuros empleadores que estás motivado/a para trabajar en ese campo.
5. Si estás luchando con decisiones profesionales, o no tienes idea de lo que te gustaría hacer para una carrera, probar una variedad de ubicaciones laborales puede ayudarte a **reducir tus opciones y tomar decisiones** sobre tu posible carrera profesional.
6. Las pasantías, el aprendizaje en servicio y los trabajos a tiempo parcial o de verano pueden ayudarte a **aprender lo que significa ser empleado** y aprender sobre el trabajo en general. Definitivamente es valioso probarlo antes de tu primer trabajo de tiempo completo.

7. Experimentar el trabajo **te enseñará sobre ti mismo**. Será beneficioso saber lo que te gusta y lo que no te gusta de esa industria en particular, cuáles son tus habilidades y fortalezas, las posibles debilidades o áreas que necesitas mejorar, y más antes de conseguir tu primer puesto en el "mundo real".
8. ¡Estas experiencias **pueden llevarte a una oferta de trabajo!** Si disfrutas del trabajo y estás haciendo un buen trabajo en tu puesto, es posible que te ofrezcan más responsabilidades o incluso un puesto de tiempo completo.
9. Las prácticas laborales son una gran oportunidad para **establecer contactos** con personas de tu comunidad y/o trayectoria profesional deseada. Esto te ayudará a crear tus contactos y podría llevar a recomendaciones o referencias.
10. La experiencia laboral **añade a tu curriculum**. Tener unas experiencias descritas en tu curriculum te pondrá más adelante que aquellos/as sin experiencia laboral.

*Adaptado de [Why is Work Experience Important?](#) de All About Careers

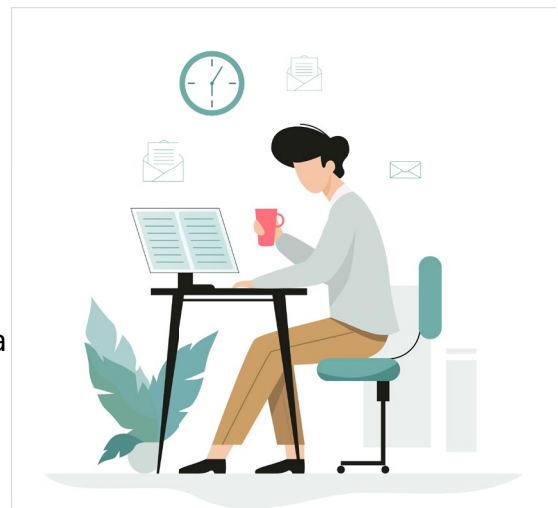
PASANTÍAS REMUNERADAS

Las pasantías remuneradas son un tipo de experiencia laboral pre-profesional en la que se te paga por aprender conocimientos y habilidades relevantes para tener éxito en un campo profesional en particular. Las pasantías pueden abrir la puerta a oportunidades de empleo, ya sea dentro de la empresa de la pasantía o de otra manera.

Las pasantías en un curriculum le dicen a los empleadores que un/a candidato/a ha tenido alguna experiencia práctica y eso eclipsará a aquellos/as que no tienen una pasantía en su currículum. Las pasantías también ofrecen una experiencia de aprendizaje inmersiva que muestra cómo es trabajar en un campo en particular que la investigación y las entrevistas informativas no pueden proporcionar.

Qué esperar

- Los/las pasantes prospectivos/as deben buscar oportunidades de pasantías en sus campos profesionales de interés.
- Es probable que se requiera un "trabajo intenso" de los/as pasantes. Es posible que se requieran tareas como hacer copias, preparar café u otras tareas similares.
- Los/las pasantes deben ser profesionales y mostrar buenos hábitos de trabajo. Se esperan



cosas como llegar a tiempo (o unos minutos antes), vestirse apropiadamente y mantener conversaciones y acciones inclusivas y apropiadas en todo momento.

- Los/las pasantes cometerán errores y tendrán que pedir ayuda. ¡Está bien! Se espera que haya una curva de aprendizaje para cualquier puesto y que se produzcan errores.
- A los/las pasantes se les puede pagar semanalmente, quincenalmente, mensualmente o se les puede proporcionar un estipendio (una cantidad fija que se paga como salario o asignación).
- Para 2019, el salario promedio por hora ganado por los/las pasantes a nivel de licenciatura fue de \$19.05 (“2019 Internship & Co-op Survey Report” 5).
- Las pasantías pueden requerir entre 8 y 40 horas por semana.
- Encontrar una pasantía se puede lograr a través de contactos profesionales, bases de datos y listados en línea, y a través de oficinas de orientación escolar o centros de carreras universitarias.
- Una pasantía puede dar lugar a una oferta de empleo, pero no está garantizada. En 2019, la tasa de oferta para pasantes fue del 70,4 por ciento (“2019 Internship & Co-op Survey Report” 4).
- Las pasantías para estudiantes de secundaria pueden ser puestos de voluntariado o no remuneradas.
- Las pasantías en empresas más pequeñas pueden ofrecer más acceso a tutorías y oportunidades de networking que pueden ser más útiles que una pasantía en una empresa más grande.

PREGUNTAS A CONSIDERAR PARA PASANTES PROSPECTIVOS/AS

1. ¿Es esta pasantía en mi(s) campo(s) profesional(es) de interés?
2. ¿Es esta una pasantía remunerada?
3. ¿Cuánto tiempo se requiere cada día/semana?
4. ¿Dónde se encuentra la pasantía? ¿Está cerca o lejos de mi casa/escuela?
5. ¿Cómo viajaré hacia y desde la pasantía?
6. ¿Cuál es el tamaño de la empresa? ¿Cómo podría eso afectar mi experiencia?
7. ¿En qué estaré trabajando durante esta pasantía? ¿Esto llevará a nuevas habilidades que puedo mostrar a posibles empleadores?
8. ¿Qué es lo más emocionante de esta oportunidad para mí?
9. ¿Qué me gustaría ganar de esta experiencia?



Recursos para aprender más o encontrar oportunidades

- [What is a Paid Internship?](#), The Balance Careers
- [Paid vs. Unpaid Internships: How to Decide](#), WayUp
- [The Differences Between Paid and Unpaid Internships](#), Internship Finder
- [Internship Opportunities for Students of Color](#), The Balance Careers
- [Top 10 Things You Should Look for in an Internship](#), WayUp
- [9 Common Mistakes Students Make When Applying for Internships](#), WayUp
- [Building Your Resume: How Many Internships Do You Need?](#), WayUp
- [Fact Sheet #71: Internship Programs Under The Fair Labor Standards Act](#), U.S. Department of Labor
- [Internships](#), Thurgood Marshall College Fund
- [Internships](#) on WayUp
- [Paid Internships](#) on Internships.com
- [Internship Finder](#)
- [Internships in Maryland](#), Internships.com
- [Maryland State Internships & Resources](#), Maryland.gov

PASANTÍAS VIRTUALES

Las pasantías virtuales (o remotas) permiten a los/las estudiantes adquirir experiencia laboral sin tener que presentarse físicamente en una oficina. Este tipo de pasantía se realiza únicamente en línea. Las pasantías virtuales han ganado popularidad a medida que más empresas ofrecen la opción de trabajo remoto a sus empleados, lo que significa que más personas trabajan desde casa. Las pasantías virtuales también son populares entre los/las estudiantes que no viven en la ciudad donde desean realizar las pasantías o no tienen transporte disponible.



La pandemia de COVID-19 también ha tenido un impacto en los programas de pasantías. A finales de abril de 2020, más del 80% de las empresas informantes planificaron algún tipo de cambio en su programa de prácticas ("Special Report: Coronavirus"). Muchas empresas han optado por pasantías virtuales en 2020 como resultado de los bloqueos y cierres por coronavirus y esto puede continuar en los próximos años.

Lo que esperar

- Las pasantías virtuales requieren una mayor planificación y preparación por parte del/de la pasante y su supervisor para garantizar el éxito.
- Se debe esperar que los/las pasantes pasen mucho tiempo en la computadora y sentados/as en su escritorio. Esta es una diferencia clave entre las prácticas presenciales y virtuales.
- Se requerirá una conexión a internet confiable y capacidades de videollamada.

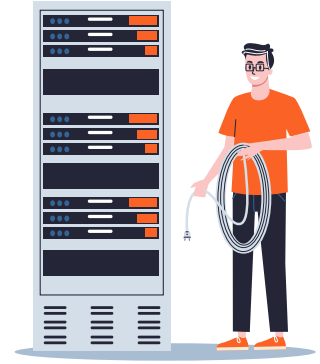
- Los/las pasantes siguen formando parte del equipo. El hecho de que la pasantía no se realice en persona no significa que los equipos sean menos efectivos o comunicativos, incluso con pasantes.
- Los/las pasantes seguirán recibiendo apoyo y tutoría de sus supervisores y compañeros/as de equipo y no se espera que resuelvan todo por sí mismos.
- Puede haber una mayor flexibilidad en términos de horarios en una pasantía virtual.
- En una pasantía virtual, no se requerirá que el/la pasante viaje a una oficina, excepto, quizás, en ocasiones especiales.
- Las habilidades de comunicación escrita bien desarrolladas serán más importantes en una pasantía virtual porque la mayor parte de la comunicación se llevará a cabo por correo electrónico, chat o comentarios en un sistema de gestión de proyectos. Los/las pasantes deberán poder expresarse claramente por escrito, tanto formal como informalmente.
- Será importante mantener la profesionalidad en la actitud, en la presentación y en el entorno laboral, aunque trabajes desde casa.
 - Esfuérzate por vestirse profesionalmente
 - Asegúrate de que el fondo y los alrededores que son visibles durante las videollamadas estén despejados y sean lo más neutrales posible.
 - Configura un espacio de trabajo que será tu oficina en casa, incluso si es solo una mesa y una silla.
- Trabajar desde casa no es para todos/as. Requiere que una persona establezca límites entre la vida hogareña y la vida laboral y las rutinas que apoyan a ambas. Cuando se trabaja desde casa, las horas de trabajo pueden extenderse fácilmente a todas las horas del día y puede causar agotamiento si parece que la jornada laboral no tiene fin.

Recursos para aprender más o encontrar una oportunidad

- [What is a Virtual Internship?](#), Virtual Internships
- [How Virtual Internships Work](#), The Balance Careers
- [How to Make the Most of a Virtual Internship](#), Princeton University Center for Career Development
- Video: [How to Excel at a Virtual Internship](#), Forbes
- Video: [How to Be Successful at a Virtual Internship!](#), The Intern Queen
- Video: [Preparing for Your Virtual Internship](#), Afzal Hussein
- Video: [How to Build Relationships During Your Virtual Internship](#), The Intern Hustle
- [What a Virtual Internship is Really Like as Told by a Current Intern](#), USC Career Center
- [All About Virtual Internships](#), FastWeb
- [Virtual Internships](#), Notre Dame of Maryland University
- [Internship Guidance During COVID-19](#), University of Maryland

APRENDIZAJES

Un aprendizaje es un programa diseñado para capacitar a las personas para un tipo específico de trabajo a través del aprendizaje en el trabajo con otro/a empleado/a con más experiencia. Los aprendizajes combinan la necesidad de una empresa de contar con empleados/as altamente calificados con un programa de capacitación para nuevos/as empleados/as o empleados/as que necesitan mejorar sus habilidades. Es común encontrar programas de aprendizaje en las industrias de fabricación y construcción, pero también están cada vez más disponibles en industrias en crecimiento como TI, atención médica, energía, transporte y logística ("What is an Apprenticeship?").



Qué esperar

- Por lo general, a un/a aprendiz se le paga durante todo el programa.
- Un/a aprendiz "se someterá a una formación práctica bajo la guía de un mentor experimentado" ("What is an Apprenticeship?").
- Muchos aprendizajes requerirán cursos académicos complementarios para adquirir conocimientos relacionados con la industria o la carrera.
- A medida que un/a aprendiz adquiere nuevas habilidades y conocimientos y alcanza metas e hitos predeterminados a lo largo del programa, puede ser compensado/a con aumentos salariales y mayores responsabilidades.
- Por lo general, una certificación acreditada a nivel nacional se otorga al completar un programa de aprendizaje. Esto será válido en todos los estados que participan en el programa.
- Los aprendizajes pueden durar entre 1 y 6 años, según la ocupación y el diseño del programa.

Recursos para aprender más o encontrar oportunidades

- [Maryland Apprenticeship and Training Program \(MATP\)](#), Maryland Department of Labor
 - [Be an Apprentice](#), MATP
- [Apprenticeship Maryland](#), Maryland State Department of Education (MSDE)
 - A youth apprenticeship program for ages 16 and older
- [Apprenticeship.gov](#)
- [Discover Apprenticeship Fact Sheet](#), Apprenticeship.gov
- [American Institute for Innovative Apprenticeship](#)
- [6 Differences Between an Internship and Apprenticeship](#), Glassdoor
- [What is an Apprenticeship? Career Guide](#), Indeed

APRENDIZAJE EN SERVICIO / AMERICORPS

Otra opción de experiencia laboral es la participación en oportunidades de aprendizaje de servicio comunitario a través de organizaciones como AmeriCorps. AmeriCorps es la única agencia federal en Estados Unidos encargada de elevar el servicio y el voluntariado. Trabajan con socios locales para ayudar a "los estadounidenses a mejorar sus vidas y las vidas de sus conciudadanos a través del servicio" (AmeriCorps).



AmeriCorps trabaja para conectar a miembros individuales y voluntarios con organizaciones sin fines de lucro en comunidades de gran necesidad para que puedan servir directamente para abordar "necesidades críticas de la comunidad como aumentar el rendimiento académico, asesorar a los jóvenes, luchar contra la pobreza, mantener parques nacionales, prepararse para desastres y más" (AmeriCorps). Si quieres hacer una diferencia en tu comunidad o en los EE. UU., te puede interesar unirse a AmeriCorps antes de ingresar a la fuerza laboral o asistir a la universidad.

Cómo funciona

- Elige dónde quieres servir.
- Elige tu organización para servir.
- Elige tu enfoque.

Beneficios

- Ganar un premio de educación.
- Ganar una asignación para vivir.
- Adquirir habilidades profesionales.

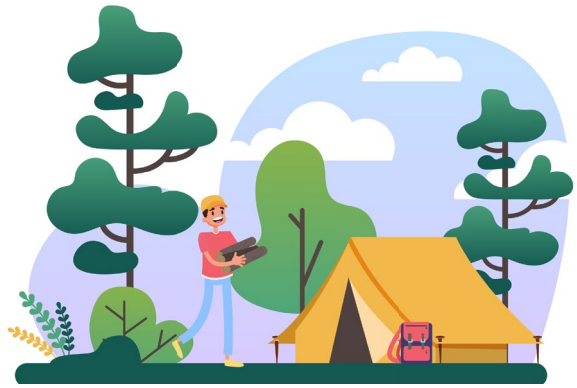
Recursos para aprender más o encontrar oportunidades

- [AmeriCorps NEW Site](#)
- [AmeriCorps / CNCS Legacy Site](#)
 - [AmeriCorps Programs](#)
 - [AmeriCorps FAQ](#)
- [AmeriCorps YouTube Playlist](#)
- [National Service in Maryland](#), AmeriCorps
- [Maryland Governor's Office on Service and Volunteerism](#), Maryland.gov

CONSERVATION CORPS

Además de AmeriCorps, una opción para la experiencia laboral de servicio voluntario es Conservation Corps, con un enfoque específico en la conservación del medio ambiente. Este programa del American Conservation Experience es para estadounidenses de entre 18 y 35 años que estén interesados/as en la gestión de la tierra como carrera o curso de estudio. Estos/as voluntarios/as sirven bajo la supervisión de un/a supervisor/a

profesional como parte de un equipo para “explorar futuras carreras en el medio ambiente, aprender habilidades prácticas, y explorar futuras carreras al aire libre, aprender habilidades prácticas de campo y desarrollar confianza como líderes emergentes en el campo de la conservación” (“Conservation Corps”). Los/las participantes del programa aprenden y se capacitan bajo la guía de personal del Servicio de Parques Nacionales, el Servicio Forestal de los EE. UU., La Oficina de Administración de Tierras, el Servicio de Pesca y Fauna Silvestre de los EE. UU. y más.



“Los proyectos Conservation Corps y Conservation Volunteer de ACE representan el espectro de trabajos prácticos de restauración ambiental realizados en las tierras públicas de Estados Unidos. En 2012, ACE completó proyectos para 22 Parques Nacionales, 13 Bosques Nacionales, 7 Refugios de Vida Silvestre, 7 Oficinas de Campo de la Oficina de Administración de Tierras, y en asociación con decenas de parques locales, organizaciones sin fines de lucro y fideicomisos de tierras.” (“Conservation Corps”).

Cómo funciona

- Sirve por un mínimo de 12 semanas o 3 meses con la posibilidad de servir por hasta 6 meses o más.
- No se necesita experiencia previa en conversación práctica para participar.

Beneficios

- ¡Trabajar al aire libre!
- Ganar un premio de educación.
- Ganar un estipendio durante el servicio.
- Adquirir habilidades profesionales en el área de conservación ambiental y ordenación territorial.

Recursos para aprender más o encontrar oportunidades

- [Conservation Corps](#), American Conservation Experience
- [Maryland Conservation Corps](#), Maryland Department of Natural Resources
- [The Corps Network](#)
- [Chesapeake Conservation Corps](#), Chesapeake Bay Trust
- [Natural Resources Careers Camp](#), Maryland Department of Natural Resources

EMPLEO A TIEMPO COMPLETO Y A TIEMPO PARCIAL

En los Estados Unidos, el empleo a tiempo completo generalmente se clasifica como trabajar entre 30 y 40 horas por semana, y el empleo a tiempo parcial generalmente captura menos de 30 horas por semana. El empleo a tiempo parcial y a tiempo completo también se puede confundir entre empleados por horas y empleados asalariados, pero los dos no tienen nada que ver entre sí. "A un empleado asalariado se le paga un salario anual, mientras que a un empleado por hora se le paga una tarifa específica por hora trabajada" (Murray) independientemente de si trabaja a tiempo completo o parcial.

Los trabajos de tiempo completo tienden a ser lo que pensamos cuando pensamos en una carrera. Pero los trabajos a tiempo parcial también son valiosos, especialmente si deseas incorporar el trabajo independiente en tu plan de carrera. Los trabajos a tiempo parcial generalmente permiten una mayor flexibilidad en el horario y funcionan bien con la asistencia a la escuela o la búsqueda de oportunidades educativas. A menudo, es una buena experiencia para los/las estudiantes de secundaria obtener un trabajo de medio tiempo que los/las ayude a prepararse para el mundo laboral y les brinde experiencia práctica en un lugar de trabajo.

Tiempo completo

- Trabajar al menos 30 horas a la semana
- Recibir la gama completa de beneficios para empleados/as (eguro, tiempo libre pagado, jubilación, etc.)
- Horario más rígido

Tiempo parcial

- Trabajar menos de 30 horas a la semana
- Puede recibir ninguno, algunos o todos los beneficios de los empleados según el empleador
- Flexibilidad en el horario

Recursos para aprender más o encontrar oportunidades

- [How to Decide Whether Part-Time or Full-Time Work is Right for You](#), Flexjobs
- [How to Get Your First Part-Time Job for Teens](#), The Balance Careers
- [Full-Time Employment](#), U.S. Department of Labor
- [When Should a Part-Time Employee Be Reclassified as Full-Time?](#), SHRM
- [State of Maryland Job Openings](#)
- [Maryland Job Resources](#), Maryland.gov
- [Maryland Workforce Exchange](#), Maryland Department of Labor
- Job Search Sites:
 - [Indeed](#), [Monster](#), [Glassdoor](#), [FlexJobs](#), [Snagajob](#)