

# Departamento de Ciencias de la Familia y del Consumidor

---

## CAMBIO DE CARRERA: BASÁNDOSE EN SU PASADO

Enero, 2021

*Ann A. Berry, Profesora asistente y especialista en economía del consumidor*  
*Christopher T. Sneed, Profesor asistente y especialista en economía del consumidor*  
*Barbara Metzger, Especialista de extensión*  
*Clint Cummings, Especialista de extensión*  
 Departamento de ciencias de la familia y del consumidor  
*Sreedhar Upendram, Profesor asistente*  
 Departamento de economía agrícola y de recursos

Si ha estado fuera del mercado laboral durante algún tiempo o está buscando hacer un cambio de carrera, la idea de volver a ingresar al mercado laboral puede parecer desalentador. Sin embargo, es importante darse cuenta de que aún puede participar en una búsqueda de trabajo productiva y gratificante, incluso si su historial laboral está fechado o no tiene un historial laboral formal en absoluto.

El éxito en la reincorporación al mercado de trabajo o el cambio de empleo se basa en dos cosas:

1. Desarrollando las actitudes correctas acerca de sus habilidades, y
2. Organizando una búsqueda de empleo eficaz.

La clave del éxito es la preparación. Preparándose significa aprender a reconocer sus experiencias, talentos, habilidades y trabajos voluntarios del pasado que pueden ayudarle a “venderse” en el mercado laboral. Las experiencias de la vida serán su recurso más valioso para convertirlas en activos tangibles. Significa traducir sus “habilidades de la vida” para luego convertirse en un empleado potencial y seguro. La madurez y las experiencias de la vida son ventajas que muchos empleados están buscando.

### Piense en sus experiencias

Al comenzar a prepararse para su búsqueda de trabajo, tómese unos minutos para pensar en sus experiencias pasadas. Específicamente, tómese un tiempo para:

- Haga una lista de todos los lugares en los que has estado y las cosas que ha hecho.



## Cambio de Carrera

- Recuerde cómo ha utilizado su tiempo libre. Escriba las actividades, y los trabajos anteriores, que disfrutó y cuáles no le gustaron.
- Anote experiencias importantes en la escuela, en casa, en trabajos anteriores y como voluntario dentro de la comunidad.

Esta información le será útil para determinar el tipo de trabajo que más le gustaría tener.

## Promocione sus experiencias

A través de los años, usted ha desarrollado una variedad de habilidades que podrían rendirle grandes dividendos en el mercado laboral. Su desafío es identificar estas habilidades y relacionarlas con las habilidades de trabajo que los empleadores están buscando. Haga una de esas experiencias.

## Planee su futuro

Usted puede ser capaz de aumentar las posibilidades de empleo si recibe capacitación en un campo específico. Puede ser que usted puede actualizar o adquirir nuevas habilidades tomando algunos cursos cortos en una universidad comunitaria del área, universidad técnica u organización basada en la comunidad.

## ¿Desea más información?

Para obtener información adicional, descargue una copia de la publicación de extensión de UT "W 936-B Encontrar trabajo – Cambio de carrera." Para obtener más información, comuníquese con un agente de extensión comunicándose con la oficina de extensión de su condado.



UTIA.TENNESSEE.EDU

Real. Life. Solutions.™