

# Información sobre orientación laboral y recursos de remisión en Maryland

Este paquete fue preparado por \_\_\_\_\_  
en colaboración con la División de Servicios de Rehabilitación (DORS) de Maryland.  
Espero que esta información le sea útil cuando hable con su equipo sobre sus opciones de  
empleo.

**Reconocimiento:** Este contenido fue desarrollado en parte, con materiales  
proporcionados por la División de Rehabilitación Vocacional de Idaho, la División de  
Rehabilitación Vocacional de Maine y el Departamento de Rehabilitación de California.  
Agradecemos al Centro de Asistencia Técnica de Innovación en la Fuerza Laboral  
(Workforce Innovation Technical Assistance Center, WINTAC), su asistencia  
invaluable para elaborar estos materiales.

## Tabla de Contenido...

Tabla de Contenido.....	2
PIENSE SOBRE... AUTODEFENSA, AUTODETERMINACIÓN, DECISIONES INFORMADAS Y ASESORAMIENTO DE PARES .....	4
¿Qué es la autodefensa? .....	4
¿Por qué es importante la autodefensa?.....	4
¿Qué es la autodeterminación? .....	4
¿Qué es una decisión informada?.....	5
¿Qué es el asesoramiento de pares?.....	5
Recursos.....	5
PIENSE SOBRE... EVALUACIÓN, PLANIFICACIÓN CENTRADA EN LA PERSONA, DESTREZAS PARA EL MERCADO LABORAL Y DESTREZAS SOCIALES.....	7
¿Qué es una evaluación? .....	7
¿Qué es la planificación centrada en la persona?.....	7
¿Qué son destrezas para el mercado laboral?.....	8
¿Qué son destrezas sociales? .....	8
Recursos.....	8
PIENSE SOBRE... EXPLORACIÓN LABORAL, OBSERVACIÓN DEL TRABAJO e INFORMACIÓN SOBRE EL MERCADO LABORAL .....	10
¿Qué es la exploración laboral?.....	10
¿Qué es la observación del trabajo? .....	10
¿Qué es la información sobre el mercado laboral? .....	11
¿Qué preguntas puede hacer sobre el mercado laboral?.....	11
Recursos.....	11
PIENSE SOBRE... ADAPTACIONES RAZONABLES Y TECNOLOGÍA DE AYUDA.....	13
¿Qué son las adaptaciones razonables? .....	13
¿Qué es la tecnología de ayuda?.....	13
Recursos.....	14
PIENSE SOBRE... EMPLEO ASISTIDO Y PERSONALIZADO .....	15
¿Qué es el empleo asistido? .....	15
¿Qué es el empleo personalizado?.....	15
Recursos.....	16
PIENSE SOBRE... PLANIFICACIÓN DE BENEFICIOS.....	17

¿Qué es la planificación de beneficios? .....	17
Recursos.....	17
PIENSE SOBRE... INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE LA BÚSQUEDA DE TRABAJO .....	18
¿Qué es la creación de redes de contactos (networking)?.....	18
¿Qué son los sistemas de apoyo? .....	18
¿Qué es una solicitud de trabajo?.....	19
¿Qué es un currículum vitae (resume)? .....	19
¿Qué es una entrevista de trabajo? .....	20
Recursos.....	20

# **PIENSE SOBRE... AUTODEFENSA, AUTODETERMINACIÓN, DECISIONES INFORMADAS Y ASESORAMIENTO DE PARES**

## **¿Qué es la autodefensa?**

La autodefensa es aprender cómo hablar por usted mismo, tomar sus propias decisiones sobre su vida, aprender a obtener información para que pueda entender las cosas que son importantes para usted y descubrir quién va a ayudarlo durante su trayectoria.

## **¿Por qué es importante la autodefensa?**

La autodefensa es importante para que tenga los conocimientos necesarios para alcanzar el éxito y se le brinde la oportunidad de participar en las decisiones que se están tomando sobre su vida.

## **¿Qué es la autodeterminación?**

La autodeterminación es el deseo, capacidad y práctica de dirigir su vida.

Algunos ejemplos de la autodeterminación son:

- Fijar metas a corto y a largo plazo
- Alcanzar las metas
- Tomar decisiones informadas independientemente
- Tomar decisiones informadas junto a otras personas
- Saber cuándo debe buscar ayuda
- Entender mis fortalezas y preferencias
- Describir mis fortalezas y preferencias a los demás
- Entender mi discapacidad y limitaciones
- Elegir divulgar (o no divulgar) mi discapacidad a los demás
- Describir mi discapacidad a los demás

- Conocer cuáles adaptaciones serán útiles para mí

## ¿Qué es una decisión informada?

Una decisión informada es el proceso de elegir de entre las opciones con base en información adecuada. Estas opciones son desarrolladas mediante una asociación entre usted y otras personas que lo facultarán para tomar decisiones sobre su vida.

Cuando toma una decisión informada, tiene la oportunidad de mirar y entender:

- Todas las opciones que están disponibles para usted
- Maneras de superar los obstáculos
- Posibles riesgos y beneficios de las decisiones

## ¿Qué es el asesoramiento de pares?

El asesoramiento de pares es cuando una persona con más experiencia alienta y ayuda a una persona con menos experiencia para que mejore en algo que a ambos les interesa. La relación resultante es buena para ambas personas debido a que ambas tienen la oportunidad de crecer en sus propias vidas. Los pares son personas que son como usted de alguna manera. Podrían ser de la misma edad, compartir pasatiempos, intereses, etc.

Los asesores de pares son personas que tienen más experiencia con su interés compartido, así como capacitación adicional sobre cómo ayudar a los demás a obtener las destrezas, conocimiento y actitudes para alcanzar sus metas.

## Recursos

Maryland Statewide Independent Living Council  
199 E. Montgomery Ave., Suite 100  
Rockville, Maryland 20850  
Teléfono: 240-599-7965  
Correo electrónico: MarylandSILC@gmail.com  
[www.msilc.org](http://www.msilc.org)

---

---

---

---

---

---

# **PIENSE SOBRE...**

## **EVALUACIÓN, PLANIFICACIÓN CENTRADA EN LA PERSONA, DESTREZAS PARA EL MERCADO LABORAL Y DESTREZAS SOCIALES**

### **¿Qué es una evaluación?**

Para ayudarlo a alcanzar su meta de empleo, puede que le pidan durante el proceso que participe en una evaluación que puede proporcionar información valiosa para ayudarlo a tomar decisiones informadas. La información importante que una evaluación puede proporcionar incluye:

- Fortalezas
- Intereses
- Capacidades
- Competencias
- Recursos
- Prioridades
- Preocupaciones
- Decisiones informadas

### **¿Qué es la planificación centrada en la persona?**

La planificación centrada en la persona dice que las personas con discapacidades son personas antes de todo. La planificación centrada en la persona mira a la persona en su totalidad, no solo la discapacidad de la persona. La planificación centrada en la persona se usa para ayudar a tomar decisiones basadas en elecciones informadas, servicios disponibles y apoyos naturales, y es impulsada por las capacidades, intereses, necesidades y valores de las personas.

La planificación centrada en la persona es un proceso que se usa para descubrir qué es importante para una persona y las destrezas que posee. Reconoce que cada persona tiene capacidades y destrezas únicas. Se enfoca en lo que una persona puede hacer, en vez de lo que una persona no puede hacer.

## ¿Qué son destrezas para el mercado laboral?

Las destrezas para el mercado laboral son aquellas destrezas que tienen gran demanda en la fuerza laboral. Son valiosas para los empleadores y se necesitan para obtener y mantener un trabajo. Las destrezas para el mercado laboral pueden cambiar a través del tiempo, según las necesidades del mercado laboral. Descubrir cuáles destrezas para el mercado laboral usted tiene es el primer paso importante para prepararse para un empleo. Algunos ejemplos de destrezas para el mercado laboral son trabajar bien con los demás y tener destrezas relacionadas con el trabajo que desea.

## ¿Qué son destrezas sociales?

Las destrezas sociales se refieren a las cualidades, hábitos, actitudes y señales sociales que ayudan a alguien a ser un buen empleado y a llevarse bien con los compañeros de trabajo y los supervisores. Pueden ser una parte importante de tener éxito en el empleo. Incluyen la capacidad de llevarse bien con los demás en el trabajo, la capacidad de aceptar opiniones de su supervisor, ir al trabajo todos los días, llegar a tiempo, verse bien, y cómo maneja el estrés.

## Recursos

My Next Move:

<https://www.mynextmove.org/>

Maryland Developmental Disabilities Council:

<http://www.md-council.org/>

Maryland Employment First:

<http://mdod.maryland.gov/employment/Pages/employment-first.aspx>

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# **PIENSE SOBRE...**

## **EXPLORACIÓN LABORAL, OBSERVACIÓN DEL TRABAJO e INFORMACIÓN SOBRE EL MERCADO LABORAL**

### **¿Qué es la exploración laboral?**

Para poder tomar decisiones informadas sobre las carreras, puede que tenga la oportunidad de participar en actividades de exploración laboral. Las actividades de exploración laboral son experiencias que pueden ayudarle a identificar cómo sus intereses, valores y destrezas se relacionan con los trabajos que le interesan.

Las actividades de exploración laboral pueden incluir entrevistas informativas con empleadores, visitas y recorridos en los lugares de trabajo, asesoramiento enfocado en las carreras y observación del trabajo. Algunas de las cosas que puede aprender mediante la exploración laboral incluyen:

- Requisitos de educación y experiencia
- Salario
- Horas de trabajo
- Requisitos de empleo
- Carreras

### **¿Qué es la observación del trabajo?**

La observación del trabajo es una actividad mediante la cual recopila más información cuando acompaña a un miembro del personal en el lugar de empleo que le interesa. Esto le dará la oportunidad de ver a alguien realizar su trabajo. La observación del trabajo puede proporcionar una oportunidad para que vea cuáles tareas se realizan, descubrir cuáles destrezas y conocimientos son necesarios para realizar las tareas y tener una idea de lo que el trabajo sería. La observación del trabajo puede ser una actividad individual o grupal.

## ¿Qué es la información sobre el mercado laboral?

La información sobre el mercado laboral son hechos, datos o análisis relacionados con un mercado laboral específico que puede usarse para tomar mejores decisiones. Puede ser una manera de organizar el mundo del trabajo en piezas significativas, como:

- Tendencias económicas que afectan el empleo
- Información sobre el empleo y salario de los trabajos en su área
- Requisitos de empleo

Es importante que las personas que buscan trabajo y los miembros de la fuerza laboral, incluidas las personas con discapacidades, tengan acceso a información sobre el mercado laboral para que puedan tomar decisiones informadas. El personal que proporciona asesoramiento a las personas que buscan trabajo con frecuencia recopilan información sobre el mercado laboral para hablar con usted sobre su trayectoria a un empleo integrado competitivo.

## ¿Qué preguntas puede hacer sobre el mercado laboral?

- ¿Qué trabajos están disponibles que se ajustan bien a mis destrezas, intereses y experiencia?
- ¿Cuáles son los requisitos para conseguir un trabajo? ¿Cómo es el trabajo?
- ¿Cuál es el salario, beneficios, horario y potencial para ascenso en trabajos específicos?
- ¿Para cuáles empleos se les hace más difícil a los empleadores encontrar personas?
- ¿Cuáles son las tendencias comerciales que afectan el mercado laboral?
- ¿Dónde puedo obtener la educación, capacitación y servicios de fuerza laboral necesarios?

## Recursos

O\*NET OnLine:

<https://www.onetonline.org/>

Maryland Workforce Exchange:

<https://mwejobs.maryland.gov/vosnet/Default.aspx>

Maryland Department of Labor, Licensing and Regulation (DLLR):

<http://www.dlr.state.md.us/>

---

---

---

---

# PIENSE SOBRE... ADAPTACIONES RAZONABLES Y TECNOLOGÍA DE AYUDA

## ¿Qué son las adaptaciones razonables?

La Ley de Estadounidenses con Discapacidades (Americans with Disabilities Act, ADA) define una adaptación razonable como "cualquier cambio en el ambiente de trabajo o la manera en que por lo general se hacen las cosas, que proporciona a una persona con una discapacidad una oportunidad de igualdad en el empleo". Conforme a la ADA, las adaptaciones razonables incluyen modificaciones o ajustes que permiten a los empleados con discapacidades desempeñar las funciones esenciales de su trabajo.

Las adaptaciones razonables pueden incluir:

- Tecnología de ayuda
- Cambios al horario de trabajo
- Proporcionar lectores o intérpretes
- Tiempo adicional para tomar un examen

Las adaptaciones razonables NO incluyen:

- Eliminar una responsabilidad clave del trabajo
- Disminuir los estándares de producción que se aplican a todos los empleados
- Proporcionar artículos de uso personal, como prótesis, sillas de ruedas, anteojos, auriculares, etc.
- Cualquier cosa que podría considerarse una dificultad excesiva para el empleador

## ¿Qué es la tecnología de ayuda?

La tecnología de ayuda (*assistive technology*, AT) es una manera de ayudar a atender las necesidades de los empleados con discapacidades para que puedan alcanzar su máximo potencial y aumentar su independencia.

La tecnología de ayuda es un tipo de adaptación en el trabajo que ayuda a una persona con una discapacidad a realizar una actividad o mejorar su desempeño laboral. Algunos ejemplos de tecnología de ayuda son un área de trabajo personalizada, software especializado u otro tipo de tecnología.

La Ley de Estadounidenses con Discapacidades define la tecnología de ayuda como "cualquier artículo, equipo o sistema...que se usa comúnmente para aumentar, mantener o mejorar las capacidades funcionales de las personas con discapacidades".

La tecnología de ayuda puede ofrecer adaptaciones a una amplia gama de discapacidades, que incluyen, de manera no exclusiva:

- Sordera y pérdida de audición
- Impedimentos de la lengua y el habla
- Limitaciones en la movilidad
- Dificultades en el aprendizaje
- Impedimentos de salud mental
- Trastornos neurológicos

Hay muchos tipos de dispositivos de tecnología de ayuda, desde los más simples hasta los más complejos. El primer paso con la tecnología de ayuda es reconocer la barrera o el problema, determinar si la tecnología de ayuda es adecuada para usted e identificar el dispositivo que será de mayor beneficio para usted.

## Recursos

Job Accommodation Network (JAN):

<http://askjan.org/links/>

(800) 526-7234 (voz)

(877) 781-9403 (TTY)

Maryland Technology Assistance Program:

<http://mdod.maryland.gov/mdtap/pages/mdtap-home.aspx>

Mid-Atlantic ADA Center:

<http://www.adainfo.org/>

---

---

---

---

---

## **PIENSE SOBRE... EMPLEO ASISTIDO Y PERSONALIZADO**

### **¿Qué es el empleo asistido?**

El objetivo de los servicios de empleo asistido es encontrar trabajo competitivo en la comunidad para las personas con discapacidades severas que necesitan servicios de apoyo continuo para aprender y realizar el trabajo. Por lo general, el apoyo lo proporciona un instructor laboral que se reúne regularmente con la persona en el trabajo para ayudarle a aprender las destrezas y comportamientos necesarios para trabajar de manera independiente. A medida que la persona domina el trabajo, los servicios de apoyo se eliminan gradualmente y pueden continuar cuando sea necesario.

### **¿Qué es el empleo personalizado?**

El empleo personalizado es un proceso flexible diseñado para personalizar la relación laboral entre un candidato de empleo y un empleador de una manera que atiende las necesidades de ambos. Se basa en una correspondencia individualizada entre las fortalezas, talentos, condiciones e intereses de un candidato de empleo y las necesidades comerciales identificadas de un empleador. El empleo personalizado usa un acercamiento individualizado para la planificación de empleo y desarrollo laboral: una persona a la vez . . . un empleador a la vez.

El empleo personalizado puede incluir:

- Reasignación de tareas: Se asignan algunas de las tareas de otros empleados al empleado nuevo. Esta reasignación permite al trabajador enfocarse en las funciones críticas de su trabajo (por ejemplo, responsabilidades principales del trabajo) y hacer más trabajo central para el empleo.





---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## PIENSE SOBRE... PLANIFICACIÓN DE BENEFICIOS

### ¿Qué es la planificación de beneficios?

Si recibe beneficios de Seguro Social (SSI), es importante que entienda cómo un cambio en el trabajo puede afectar dichos beneficios antes de tomar una decisión.

- A muchas personas que reciben SSI les preocupa cómo el trabajo afectará su SSI.
- Existen apoyos llamados incentivos laborales que se aseguran de que las personas que reciben SSI o SSDI no perderán sus beneficios si trabajan.
- DORS y otras agencias pueden ayudarle a usted y a su familia o tutor a entender más sobre los incentivos laborales si así lo desea.

Es importante que hable con un consejero de beneficios sobre su situación y cómo un cambio en su situación laboral puede afectar sus beneficios antes de buscar empleo integrado competitivo.

### Recursos

Para obtener más información sobre el Programa *Ticket to Work* y Redes Laborales:

- Llame a **1-866-YOURTICKET (1-866-968-7842)** o **TTY/TDD 1-866-833-2967** entre las 8 a.m. y 8 p.m., Hora del Este, de lunes a viernes.

- O visite por internet en [www.chooseworkttw.net](http://www.chooseworkttw.net) o [www.ssa.gov/work](http://www.ssa.gov/work).

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## PIENSE SOBRE... INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE LA BÚSQUEDA DE TRABAJO

### ¿Qué es la creación de redes de contactos (*networking*)?

La creación de redes de contactos (*networking*) es el desarrollo de relaciones útiles positivas. La conexión puede establecerse en persona o por internet. Aunque a algunas personas se les hace más fácil hacer nuevas conexiones que a otras, es importante recordar que todos somos capaces de crear redes de contactos.

La disposición para crear redes de contactos y desarrollar conexiones es la herramienta más útil en su búsqueda de trabajo. Se considera que la creación de redes de contactos es la manera más efectiva de encontrar trabajo, pero cada persona tiene que desarrollar su propia red de manera distinta. Aunque la creación de redes de contactos aumenta las opciones disponibles para usted, tenga en cuenta que ya tiene una red de personas que lo conocen y lo apoyan. Esto se conoce como su sistema de apoyo.

### ¿Qué son los sistemas de apoyo?

Los sistemas de apoyo son una parte importante de su red. La familia y otros sistemas de apoyo pueden ser esenciales para ayudar a las personas a alcanzar su máximo potencial en el trabajo y la vida independiente.

Los sistemas de apoyo son una parte importante de nuestras vidas. Estos sistemas incluyen todas las personas en quienes confiamos y a quienes acudimos si necesitamos ayuda o consejo. Su sistema de apoyo social puede estar compuesto de sus amigos y miembros de la familia u otras personas en la comunidad. Por ejemplo, su sistema de apoyo puede incluir:

- Usted y su personal de apoyo directo
- Miembros de la familia
- Amigos
- Proveedores de cuidado de la salud
- Compañeros de trabajo
- Trabajadores sociales
- Maestros
- Cualquier otra persona en quien confíe

## **¿Qué es una solicitud de trabajo?**

Para muchos empleadores, pedirle que llene una solicitud de trabajo que proporcione información detallada sobre usted es el primer paso en el proceso de contratación. Según las circunstancias, usted puede llenar una solicitud en persona, por internet o antes de una entrevista. Algunos empleadores exigen una solicitud aun si ya presentó un currículum vitae (*resume*). Independientemente de su situación, si se requiere una solicitud, debe tomarse en serio como una parte importante del proceso de contratación.

Las personas que toman las decisiones de contratación con frecuencia tienen que leer muchas solicitudes para ocupar un puesto. Con frecuencia se rechazan las solicitudes que no se llenan correctamente. Para aumentar las oportunidades de ser considerado, siga algunas guías básicas.

- Siga las instrucciones.
- Llene la solicitud completamente.
- Sea organizado.
- Sea honesto.

## **¿Qué es un currículum vitae (*resume*)?**

El propósito de un currículum vitae es proporcionar un resumen de sus destrezas, capacidades y logros. Es un anuncio rápido de quién es usted.

Es una "instantánea" de usted con la intención de captar y destacar sus fortalezas. Puede ser una manera para que lo llamen a una entrevista. Como su currículum vitae es una herramienta importante en su búsqueda de trabajo, tiene que redactarse con cuidado. Aun si es nuevo en la fuerza laboral, un currículum vitae sólido puede ayudarlo a destacarse de entre la multitud.

## ¿Qué es una entrevista de trabajo?

Una entrevista de trabajo es una entrevista personal que consiste de una conversación entre un solicitante de empleo y el empleador. Le ayuda al empleador a decidir si debe contratar al solicitante. Por lo general, las entrevistas se usan para ayudar a determinar quién será seleccionado para el trabajo. A continuación, presentamos algunos buenos hábitos que debe considerar para una entrevista:

- Esté preparado.
- Luzca elegante.
- Llegue a tiempo.
- Muestre entusiasmo.

## Recursos

O\*NET OnLine:

<https://www.onetonline.org/>

Maryland Workforce Exchange:

<https://mwejobs.maryland.gov/vosnet/Default.aspx>

Maryland Department of Labor, Licensing and Regulation (DLLR):

<http://www.dllr.state.md.us/>

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

