



Dimensión:

“Sé asertivo con tu futuro”



Conoce T



Relaciona T

Para trabajar con:
EstudiantesTiempo de planeación:
5 min.Duración estimada:
40 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Autoconciencia



Relación con los demás

Habilidades específicas en entrenamiento



Autoeficacia



Asertividad

Para reflexionar...

¿Te sientes angustiado porque tus papás u otra persona quieren influir en tus decisiones sobre qué estudiar?

Cuando te preguntan qué harás después del bachillerato ¿no respondes por temor a decepcionarlos con tu elección?

Nuestro objetivo:

Analizar mi perfil profesional para tener elementos que me permitan ser capaz de comunicar asertivamente la decisión que tome sobre mi futuro académico.

Condiciones y materiales deseables:

Una computadora con acceso a Internet.

Paso a paso:

Es normal que te sientas ansioso ante el futuro o lo desconocido; sobre todo si te sientes presionado por elegir algo que no es lo que deseabas, como puede ser una carrera que no te gusta.

Se recomienda tres pasos para la elección de estudios profesionales:

1. Realiza pruebas como es el test vocacional para saber cuál es tu perfil vocacional. Se puede ingresar al portal de “Decide tus Estudios” <http://www.decidetusestudios.sep.gob.mx/vista/test-vocacional/>
2. Infórmate sobre las carreras afines a tu perfil vocacional, respecto a su ubicación, su costo, plan de estudios, entre otros aspectos.
3. En una hoja escribe las tres opciones de carrera y evalúalas respecto a si se tiene las habilidades requeridas, si tu personalidad es afín, si tus intereses empatan con los trabajos que en el mercado laboral se ofertan con relación a dicha profesión y cuáles son tus limitaciones.

Al finalizar, comunica a tus papás o tutores la decisión que tomaste, mostrándoles este ejercicio como una muestra de que tu elección fue reflexionada.

Para terminar...

¿Cómo seré una mejor persona?, ¿cómo seremos una mejor comunidad?

La asertividad es la habilidad para expresar la forma de sentir y/o pensar de forma cordial, clara y oportuna, y que permite hacer valer los derechos de cada uno sin agredir ni ser agredido. Tener esta habilidad, permite a las personas sentirse bien con las decisiones que toman, pues lo hacen de manera consciente y reflexiva.



Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio www.sems.gob.mx/construyet

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.