

Aptitudes de autodefensa

Instrucciones para estudiantes

- 1 Observa una profesión que hayas guardado o una profesión coincidente sugerida que no estés seguro de que vaya a ser adecuada para ti. Revisa el perfil de la profesión y toma nota de los aspectos de los que no tengas conocimiento o no estés seguro.
- 2 Si aún no lo has hecho, guarda la profesión e indica qué sensación te genera. **En Lo que me gusta y lo que no, Explorar esta profesión**, propone 2 o 3 ideas sobre lo que te gusta de la profesión y al menos 1 aspecto del que no tengas conocimiento o no estés seguro en el área de lo que no te gusta.
- 3 Respecto de uno de los aspectos que no te gustan, ¿qué podrías comenzar a hacer o decir hoy para derribar la barrera asociada a esta profesión? En la tarjeta de Explorar las notas de esta profesión, explica cómo aplicarías una o más de las siguientes aptitudes o características de autodefensa para comenzar a abordar la incertidumbre y descubrir si esta profesión es adecuada o no.
 - Comunicarse: transmitir ideas, hechos u opiniones de manera oral, escrita o gráfica.
 - Actuar con liderazgo: guiar o dirigir a otros para alcanzar metas.
 - Confiar: creer en ti mismo y en tus habilidades.
 - Ser optimista: mantener una mentalidad positiva con respecto a eventos o resultados inciertos.
 - Persistir: insistir con una medida incluso cuando se encuentran obstáculos.
 - Resolver problemas: encontrar maneras de tratar o solucionar problemas que surgen.
- 4 En tu perfil de **Acerca de mí**, agrega y califica la autodefensa en la sección de **Aptitudes**. Considera agregar otras aptitudes relacionadas de las siguientes categorías de aptitudes: Comunicación y trabajo, Liderazgo y Personal.