##### Ejercicio no 2. ¿Qué recursos personales necesitas?

###### Para el estudiante.

**Instrucción:** Revisa y determina a partir de las siguientes preguntas generadoras los recursos personales que necesitas en el planteamiento de alternativas.

1. ¿Qué recursos consideras que necesita una persona para tener la capacidad de generar muchas alternativas?

*Una mentalidad abierta y en todo momento razonar.*

1. ¿Qué aplicaciones útiles tiene esta operación de pensamiento?

*El actuar mejor como persona, mejorando tu e impactar positivamente con los que te rodean.*

1. ¿De qué manera considerar alternativas ayuda a elaborar un Plan de Vida y Carrera y reorientarlo si es necesario?

*Ver las diferentes posibilidades a tomar y lo que llegara a generar en tu vida.*

1. Algunas personas tienen miedo de considerar alternativas a la hora de solucionar los problemas. ¿Por qué crees que pasa eso?, ¿Qué piensas al respecto?

*En tener un resultado diferente a lo que ellos están acostumbrados, fuera de su zona de confort.*

1. Narra una anécdota en donde el hecho de considerar alternativas llevó a una mejor solución de un problemas.

*En la elección de que estudiar, yo estaba muy enfocada en ser maestra de inglés pero no quiera pasar demasiado tiempo en el aula, pero comencé a escuchar las vivencias de un familiar y comencé a considerar alternativas de estudiar para maestra de primaria o preescolar, me di cuenta que en realidad si me gustaba el pasar tiempo en el aula y con los niños, así que tome la segunda alternativa que había tenido.*

##### ¡LOGRA EL RETO!

Intenta unir los nueve puntos negros utilizando solamente cuatro líneas rectas. No debes pasar dos veces por la misma línea, ni separar el lápiz de la página mientras realizas los trazos.



**¿Lo lograste?,** este ejercicio representa la importancia que tiene para el desarrollo intelectual generar habilidades para considerar alternativas.

##### Ejercicio no 3. ¿Cuáles son las consecuencias?

###### Para el estudiante.

**Instrucción:** Practica y desarrolla la competencia de pensar en las consecuencias futuras al trabajar en la ejecución de tus alternativas de Plan de Vida y Carrera.

1. Si decides dejar de estudiar, ¿Cuáles podrían ser las consecuencias a corto y largo plazo de esta decisión?

*A corto plazo seria las decepciones contigo mismo y afectar en la salud emocional, a largo plazo se vería afectado al tener más oportunidades laborales y obviamente en la salud personal, desde lo físico, emocional y social.*

1. Las agendas son organizadores útiles que nos ayudan a controlar los compromisos y actividades. Intenta identificar todas las consecuencias que puede traer a una persona el uso de una agenda.

*Una persona más organizada y con ideas y acciones claras. Segura de lo que hace y lo que quiere llegar a ser.*

1. El consumo del alcohol en los adolescentes y jóvenes se ha disparado en los últimos años.

¿Qué consecuencias ha provocado esta situación en la salud, la sociedad y la vida política de tu comunidad?

*Han ocasionado demasiadas muertes, desórdenes alimenticios, crean una visión donde no ven necesario u optimo seguir con los estudios para un buen futuro. Ven el alcoholismo como un refugio en vez de intentar las cosas.*

1. Los expertos afirman que hacer ejercicio con regularidad mejora la salud en sus cinco dimensiones: social, emocional, intelectual, física y espiritual. Identifica al menos dos beneficios para cada una de ellas.

*En lo social podría ser el interactuar con más personas y el crear nuevas amistades, en lo emocional hace que tengas un equilibrio y pensar en cosas positivas hacia ti, en lo intelectual podría ser el todo mejorar aspectos para algunas habilidades, en lo físico es en el mejoramiento del aspecto y sentirse bien consigo mismo. Y por último en lo espiritual en seria el conectarte con tu persona interior al realizar actividades como estas.*

1. ¿Qué podría pasar a corto y a largo plazo si una persona elige estudiar una carrera que no le corresponde ya que no posee los intereses y/o aptitudes de dicha profesión?

*Pues siempre estaría con poca motivación, autoestima para hacer las cosas. Y al momento de desarrollarse en su área laboral no lo harán con la vocación que debe tener cada una de las carreras profesionales.*

1. Algunas veces, tanto hombres como mujeres que trabajan, se ven en la necesidad de extender su jornada de trabajo de tal forma que les queda poco tiempo para hacer otras actividades. ¿Qué resultados podría provocar esta situación en la vida de las personas?

*Principalmente se vería afectada la salud de la persona, tanto física como lo emocional. Y también en aspectos sociales.*

1. En nuestra sociedad pensamos que el mejor matrimonio es aquél que se realiza por amor y no por conveniencia. También creemos que entre más se conozcan y más afinidad haya entre los cónyuges, este matrimonio será más estable y tendrá mejores posibilidades de salir adelante. Escribe todas las consecuencias que consideres que pudiera tener un matrimonio con estas condiciones.

*Una de las consecuencias seria el tener una vida demasiado cotidiana, no quiero decir que sea algo malo, pero la mayoría de las veces eso es tomado como una causa de las infidelidades, ya que se dicen que “se cansaron o aburrieron de vivir lo mismo”. Otra consecuencia seria la inestabilidad económica, ya que “se casaron por amor”, eso sí es obviamente algo primordial pero, hay que estar conscientes que el amor no lo es todo porque “del amor no se vive” es necesario tomar en cuenta que es necesario tener una buena estabilidad económica para poder formar una familia.*

1. El uso de computadoras se intensifica cada vez más. Los jóvenes pasan mucho tiempo interactuando con y a través de esta herramienta tecnológica. ¿Qué consecuencias a corto y largo plazo pudiera producir esta situación?

*El no decir las cosas como son y dar un mensaje poco asertivo, por computadora es muy fácil escribir cosas y no sentir nada, en cambio al estar frente a frente ahí puedes comunicar de tantas formas lo que sientes. Creo que es algo que nos está afectando en la actualidad, ya no sabes de qué forma te lo dicen y el cómo actuar al respecto.*

1. Piensa en una decisión importante que hayas tomado recientemente. Después. Identifica y escribe todas las consecuencias que esta decisión haya traído a tu vida en el corto y largo plazo.

*Cancelar las vacaciones y quedarme en casa para la cuarentena a corto y largo plazo se verá reflejado en mi salud y en la de mi familia. Además en la comunidad, ciudad y país en el que estamos.*

1. Seguramente has escuchado en varias ocasiones la frase “piensa antes de actuar”. ¿Por qué recomiendan esta acción?, ¿Qué pasa cuando una persona actúa impulsivamente?,

¿Qué suele suceder cuando la persona hace todo lo contrario, o sea, reflexiona antes de proceder?

*Razonar antes de tomar una decisión para no actuar impulsivamente, porque la mayoría de las veces cuando actúas así puede que las cosas no salgan como quieres y podrías lastimar a alguien más. Pero en cambio, si piensas lo que quieres hacer puede que veas diferentes perspectivas y consecuencias de lo que harás, haciendo que cambies de opinión o continúes con la misma*