**ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN PREESCOLAR**

**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN PREESCOLAR**

**CICLO ESCOLAR 2019-2020**

****

**CURSO:**

TUTORÍA

 **MAESTRA:**

MARÍA EFIGENIA MAURY ARREDONDO

**ALUMNA:**

FERNANDA GONZÁLEZ MÉNDEZ

3 “A”NL: 9

**“SEGUIMIENTO AL PLAN DE VIDA Y CARRERA”**

**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?

Conciencia, análisis, reflexión, criterio propio

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

Ser una persona que resuelve imprevistos, que tiene distintas opciones y que no se le cierra el mundo cuando las cosas no suceden como lo planea.

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

Para tener opciones variadas, un plan b en caso de que las cosas no salgan como se planearon, poder cambiar de opción sin dejar todo lo planeado.

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?

Porque son personas cerradas, que no les gusta innovar, o tienen miedo a los resultados

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

Al momento de presentar mi examen para ingresar a la universidad, elegí varias alternativas de carreras que me agradaban en caso de no acreditar mi examen.

**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?

Corto plazo: peleas con mis padres

Tener que buscar un empleo

Largo plazo: no recibirme de ninguna profesión

Dificultad económica

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.

Permite recordar los compromisos

Horarios y días establecidos

Organización

Distribución adecuada del tiempo

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?

Que los adolescentes tengan adicción

Dejen la escuela

Cambien su comportamiento

Falta de interés en asuntos familiares

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.

Social. Permite la integración y convivencia con otras personas

Emocional. Ayuda a sentirte seguro y cómodo con tu cuerpo. Aumenta la confianza.

Intelectual. Eres más capaz.

Física. Permite estar en condición. Mayor agilidad

Espiritual. Si tu cuerpo está bien tu espíritu también.

¿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?

No estará a gusto con su elección, al egresar de la carrera no habrá nada que lo motive a trabajar, por lo que siempre será pesado y quizá afecte a otras personas.

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?

Estrés, mal humor, obesidad, enfermedades

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.

Confianza, apoyo del otro, buena comunicación, un buen ambiente entre pareja, afecto, lealtad, respeto.

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?

Corto plazo. Bajar las notas de la escuela, cambios de actitud, problemas cibernéticos.

Largo plazo. Dificultades de la vista. Problemas psicológicos.

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.

No estudiar francés.

Corto plazo. Mayor tiempo para realizar mis cosas. No estrés.

Largo plazo. Pérdida de oportunidades por no saber el idioma, no poder conocer Francia, problemas económicos.

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?,

Ya que es importante pensar en las consecuencias que nos traerá la acción a realizar, para poder así evitar situaciones no deseadas.

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

Modifica actitudes o acciones evitando repercusiones no deseadas.