**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?**

Primero que nada pienso que necesita iniciativa y no darse por vencido, pienso que todos la capacidad de salir adelante y alcanzar nuestros objetivos pero depende de cada persona trabajar para conseguirlo.

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

Pues aplicaciones para mi vida cotidiana, pues todo lo que realizo es para alcanzar mis sueños y objetivos de vida, pienso que el pensar así me va a guiar a conseguirlo.

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

El tener bien establecido lo que quieres lograr y que camino vas a seguir para lograrlo es lo que principalmente importa en un plan de vida y carrera, al momento de aplicar lo que crees necesario el observar que no funciona y re direccionarlo.

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 les da miedo intentar algo nuevo o darse cuenta que se están equivocando, hay gente que le duele ver que lo que hace no funciona y temen aprender de esos errores.

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

Creo que al momento de estar en la carrera, por dos semestres me fui a extraordinario de diversas materias, el re direccionar lo que estaba haciendo en clases, por las tardes, con mis tareas y trabajos fue lo que me llevó a mejorar mi rendimiento escolar y así re direccionar mi carrera en la ENEP.

**¡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.**

**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?**

Primeramente el que mis papás me dejarían de apoyar, el encontrar otra carrera que me guste, a largo plazo se vería reflejado en mis años de carrera o de profesionalismo al ejercer.

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.**

Mejor organización

Mejor rendimiento en cualquier aspecto.

Más activo

Profesionalismo.

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?**

Pienso que cae el que quiere y lo permite, las consecuencias es el abandono de escuelas y más integrantes en la violencia.

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: mayor comunicación y seguridad con otras personas

Emocional: confianza en sí mismo

Intelectual: regulación de emociones

Física: estabilidad, salud física, autoestima

Espiritual: consciente de sí.

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?**

A corto plazo que le vaya mal en la carrera y fracase en esta misma, a largo plazo que repruebe y le abandone.

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. Problemas de salud puesto que no descansan ni física ni psicológicamente.

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.**

Pues desarrollarse con amor y confianza pienso que son las bases esenciales para un matrimonio, el que no se den por vencidos y puedan afrontar los problemas que vengan con mayor seguridad y en pareja y a largo plazo que sus hijos tengan un buen futuro y sean personas estables emocionalmente.

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?**

Para empezar problemas de vista, segundo problemas familiares y sociales pues es un vicio que es difícilmente de quitar, ya que existen también teléfonos celulares, causa apatía y mucha desintegración social.

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.**

Pienso que el elegir mi carrera de entre 3 más y elegí está en la que me encuentro, pienso que lo que ocurrió a corto plazo fue el gusto por mi carrera, la aceptación de mis papás y el amor tan grande que nació por mi carrera y por mí ya que descubrí cuales eran algunos de mis talentos y gustos

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?**

Cuando alguien actúa por enojo generalmente no piensa y después se arrepiente de sus actos o de sus palabras. Pienso que cuando alguien piensa y es razonable en una pelea las cosas fluyen de mejor manera y se olvidan los rencores.