**ESCUELA NORMAL DE EDUCACION PREESCOLAR**Licenciatura en educación preescolar
Ciclo Escolar 2019 - 2020



**Curso:**

**Tutoría grupal**

**Titular:**

### [Maria Efigenia Maury Arredondo](http://187.160.244.18/sistema/mensajes/EnviaMensaje1.asp?e=enep-00040&c=600765339&p=006021975771M1726MA16A74A&idMateria=5770&idMateria=5770&a=M96&an=MARIA%20EFIGENIA%20MAURY%20ARREDONDO)

 **Grado:** 3 **Sección:** B

**Alumna:**

Karla Cecilia Martínez Espinosa No. Lista: 10

Saltillo, Coahuila;Abril de 2020

**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?**

**R:** pensamiento, Investigación, habilidad de seleccionar la información, Razonamiento

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

**R:** Tomar decisiones adecuadas o acordes a una situación para llegar a la mejor solución posible.

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

**R:** Para poder elegir bien la decisión de lo que vamos a estudiar tomando en cuenta la vocación y habilidades que tenemos en la vida cotidiana para poder tener una vida y carrera exitosa en un futuro.

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

**R:** En ocasiones somos influenciados por terceros y eso depende mucho la toma de decisiones, sin importar las alternativas que podamos tener para nuestra solución o vida a futuro.

 **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?**

**R:** Buscaría adecuar mi plan de vida para seguir con él; por ejemplo, trabajar y volver ejercer mi primera carrera y seguir creciendo profesionalmente dentro de esta.

**2. 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.**

**R:** Si estamos muy acostumbrados a depender de una agenda es probable que si se pasa anotar algún dato, evento o fecha importante no la podamos recordar.

**3. 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?**

**R:** Algunos adolescentes ya no saben cómo tomar una responsabilidad en sus vidas y esto afecta de tal grado que la sociedad no confié en ellos haciendo generalidades, es decir que por uno lo llevan todos.

 **4. 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.**

**R:** Social: Mejor imagen y autoestima ante los demás

Emocional: Estar mas relajados, ayuda a expresar lo que sentimos, mejora el carácter

Física: Estar en forma y mejor funcionamiento de los órganos

Intelectual: Mente más ágil, mayor destreza ante problemáticas y mejora la productividad

Espiritual: Mantiene un estado tranquilo en el interior, manejando nuestras creencias.

**5. ¿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?**

**R:** No podrá ejercer de una manera sana o feliz su carrera debido a que lo hace sin vocación e incluso podría no tener éxito en ella.

**6. 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?**

**R:** Si tienen familia el no pasar tiempo de calidad con sus hijos, no podrían tener una vida de calidad puesto que para ello es necesario un equilibrio entre alas obligaciones, responsabilidades y libertad.

**7. 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.**

**R:** Mayor confianza, mejor comunicación, responsabilidades y obligaciones compartidas, mayor estabilidad, solución de problemas en pareja, menos peleas o discusiones, mayor interés entre sus partes por los afines del otro.

**8. 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?**

**R:** Problemas visuales, menor relación con personas físicas, tener mas contacto a distancia, menos sociales

**9. 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.**

**R:** Mejor, mayor seguridad y tranquilidad,

**10. 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?**

**R:** En ocasiones actuamos o tomamos decisiones sin pensar en las consecuencias que puede traer y podemos llegar a equivocarnos o arrepentirnos de lo que hicimos e incluso podemos herir a a alguien por eso es necesario que reflexionemos con calma la situación y así poder tomar la mejor decisión.