**ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN PREESCOLAR**



**Nombre de la alumna:** Daniela Elizabeth Luna Rangel

**Grado y sección:** 3 “A”

**NL:** 12

**Asignatura:** Tutoría

**Docente:** María Efigenia Maury Arredondo

**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: capacidad de resolver problemas, de atenderlos, de no entrar en pánico ni caer en la desesperación.

2. ¿Qué aplicaciones útiles tiene esta operación de pensamiento? Puedes resolver problemas más fácilmente

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

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? Por miedo al cambio, a que lo que haga salga mal y al fracaso

5. Narra una anécdota en donde el hecho de considerar alternativas llevó a una mejor solución de un problema iba a reprobar una materia, pero busqué soluciones con la maestra para que no pasara eso y me puso un trabajo y no reprobé.

**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? Habría perdido dinero que invertí en la carrera, no podría graduarme, no sería alguien profesional

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. Organizar de una mejor manera las actividades, tener por escrito todo sin que nada se olvide

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? Accidentes con pérdidas de personas ajenas, perdida de mucho dinero, adicciones, etc.

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. Desconozco porque no he realizado ejercicio

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? No tendrá vocación y por lo tanto su rendimiento no será bueno o de la misma manera a que si le gustara.

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? Estrés, ansiedad, depresión

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. Si no hay amor no se podrá lograr, puede haber peleas, desacuerdos, lo mejor es no hacerlo si no existen sentimientos hacía la otra persona.

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? Miopía, estrés, pérdida de tiempo.

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. Continuar con mi carrera, aunque esté embarazada, es difícil, pero es posible, podré graduarme y ser alguien, daré una buena vida a mi hija.

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? Puede tomar decisiones apresuradas y con malas consecuencias.