**ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN PREESCOLAR**

**Licenciatura en educación preescolar**

**Ciclo escolar 2019 – 2020**

****

**Seguimiento al plan de vida y carrera.**

Tutoría Grupal

Lic. María Efigenia Maury Arredondo

**Alumna.** Moed Chashar Villalobos Durán #19 3° “A”

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

10 de abril de 2020

Saltillo, Coahuila

**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?

Creo que necesita de experiencia, y conocimientos de algunas otras cosas, ya que si no conoces o le tienen miedo a algo no vas a poder tener esas alternativas.

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

Pues considero que es muy importante y útil ya que es otro proceso de llevar las cosas y puede llegar asta solucionar muchas situaciones que podemos dar por perdidas.

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

Pienso que te ayuda a pensar y volver a querer lograr lo que muchas veces creíste difícil, las metas se rigen por querer lograrlas, considero que recordad por que luchas te ara pensar en que puedes hacer para lograrlas.

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?

Pienso que como cualquier persona te puede dar miedo algo nuevo, siento que pasa por que nunca han salido de su zona de confort, si alguna ves lo hacen en cualquier situación se darán cuenta que no es tan difícil y podrán hacerlo en otras mas complejas.

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

No es una en sí, pero es algo que me ha funcionado mucho, al momento de estudiar, solo lei las cosas para los exámenes, no me funciona muy bien así que busque otra forma de manejarlo, ahora si puedo, escribo palabras claves, utilizo diversos colores, estudio con otras personas, y esto me ayudado a mejorar mucho.

 ¡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.

No pude lograr el reto, lo intenté muchas veces, no entendí como.

**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?

Creo que las consecuencias a largo y a corto plazo serían las mismas, batallaría para encontrar un trabajo, o comprar una casa y mantener una familia, seria una carga para mis padres.

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.

No se si referirme a consecuencias de como algo bueno o malo, pero considero que la organización de tiempo es algo bueno, y no te deja olvidar cosas importantes, pero al mismo tiempo siento que muchas veces compromisos y actividades surgen y tener todo un calendario lleno de actividades no dejara que nuevos planes buenos sucedan.

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?

Por mi parte es algo que nunca me ha gustado, ya que cambia a las personas, y no se disfrutan ya los momentos sin esta, consideró que ha sido un cambio malo, y mas en jóvenes ya que ahora solo se pueden divertir si se piensa en esto.

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: pues la gente se siente mas cómoda, y con mas autoestima

Emocional: cambia tu forma de pensar, y tu autoestima

Intelectual: el cerebro se ejercita y el oxigeno llega a el

Física: tu salud mejora, y cansas menos.

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?

Considero que esto no es el caso, muy común, pero si llegase a pasar es que tal ves seria perder tiempo para conocer de otra carrera que si sea de su agrado, y pues si en la carrera no te gusta al momento de estudiarla, no la la van a ejercer con cariño y seria algo pesado.

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?

Cambios físicos, de salud, emocionales, cambios en su familia y sociales, considero que la carrera que amas merece mucho de ti, pero si te consume toda no podrás salir ileso, tenemos que saber que es suficiente para poder estar saludables.

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.

Considero que el matrimonio y el amor, no tienen barreras así que cualquier situación puede o no ser favorable para el amor o el matrimonio, no hay un estándar.

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?

Creo que mas que nada seria la interacción con personas queridas, y las alejaríamos por esta misma acción.

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.

Una decisión fuerte considero que fue cuando entre a la normal, ya que cambio toda mi visión de tener una carrera y más metas.

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?

Por qué pensar la cosas ayuda que no tengan una consecuencia mala, o no tan difícil, ya que actuar impulsivamente puede traer pésimas consecuencias y puede llegar a dañar a las personas, una persona que piensa las cosas se evita de problemas.