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. Mucha información documentada para poder generar opciones

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

R. Que al tener información y consultar sus adjetivos y sinónimos puedes adquirir más conocimientos

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

R. Es muy importante llevar a cabo una adecuada orientación vocacional, ya que también conjunta a lo que son tus planes de vida tus sueños y anhelos

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. Debe ser al temor de equivocarse y pensar negativo, para resolver cualquier problema se necesita estar calmado y pensar en cómo resolverlo y pedir ayuda en caso de necesitarla

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

R. Cuando estaba en preparatoria, estaba en semanas de exámenes, resulta que se me olvido anotar apuntes para poder estudiar esa materia. El otro día era para presentar el examen

R. Yo estaba preocupada y estresada porque no tenía con que o no sabía cómo estudiar para esa materia, entonces lo hice fue que me relaje y llame a una amiga para que me ayude a estudiar y vino a mi casa y traía los apuntes que se necesitaba y así estudiamos las dos juntas.

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. A corto plazo ir de intercambio a Francia y realizar mi trabajo de titulación que es mi tesis de emociones. A largo plazo obtener mi plaza en un jardín de niños en mi ciudad de saltillo para poder impartir mis clases a mis furos niños

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. En hacer el uso de una agenda te lleva a tener un control de tus actividades y tareas lo que te lleva a ser una persona organizada y responsable

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. Últimamente ha habido muertes de jóvenes entre 16-20 años, debido al consumo alto en bebidas alcohólicas en las calles y al estar manejando.

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. Estoy de acuerdo con ello, al hacer ejercicio liberas endorfinas y aparte te hace bien estar contigo misma y quererte mucho

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. A corto se podría frustrar por no estudiar algo de su interés y a largo plazo sería un infeliz para toda su vida económica

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. Podría ver frustración, pero aparte estaría dañando su salud y bienestar

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. Para empezar que haya confianza por parte de ambos, que haiga respeto entre los dos y no haya competencia en cuanto a lo laboral, que haiga organización en las tareas domésticas y laborales y familiares.

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. A corto plazo disminución de la vista y problemas de articulación a largo plazo seria la dificultad para socializar con las personas

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. Leer mis libros siento que, al comenzar a leer, tendré más conocimientos nuevos y sobre todo ampliare mi vocabulario y sobre todo tendré más compresión lectora para poder realizar mis trabajos y documentos como futura docente

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. Recomiendo esta acción porque es muy sabia, siempre piensa lo que vas a decir en las maneras en como expresarte, ya que al hacerlo de manera agresiva o inadecuada puedes perder o pasarte cosas negativas, pero si actúas de manera contraria serás más sabio puedes pensar tranquilamente