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? Necesita recurrir al pensamiento reflexivo.

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

Es de utilidad en nuestra vida diaria, en cualquier acto cotidiano para conseguir una meta u objeto en específico.

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

 Considerar alternativas es de gran ayuda porque pones en orden ideas y prioridades, considerando las consecuencias positivas o negativas de nuestros posibles actos.

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?

Porqué están conscientes de que todas sus acciones, buenas o malas tienen un peso real sobre su vida. Pienso que no debemos ser conformistas, que debemos arriesgarnos porque incluso cuando nos equivocamos estamos aprendiendo a ser mejores.

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

¡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.



¿Lo lograste?, este ejercicio representa la importancia que tiene para el desarrollo intelectual generar habilidades para considerar alternativas.

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? A corto plazo podría deprimirme por no cumplir mis objetivos, a largo plazo no podría encontrar su sustento económico para vivir bien.

 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.

Puede llegar a ser más organizado, recordar cosas, acudir a todos sus compromisos, ser puntual, disfrutar de los tiempos libres, mejor rendimiento académico o laboral.

 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?

Además de generar consecuencias negativas para la salud, también afecta la imagen que la persona tiene de sí mismo y de cómo es percibido por los demás.

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.

Social: Convivencia y felicidad.

Emocional: Alegría y autoestima.

Intelectual: Concentración e incremento de energía.

Física: Autoestima y salud.

Espiritual: Tranquilidad y amor.

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?

Nunca experimentara un sentimiento de satisfacción, no tendrá un buen rendimiento social ni emocional.

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?

Angustia y tristeza.

 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.

Alegría, amor, felicidad.

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?

Dificultad para socializar fuera de las redes sociales y consecuencias en su salud física y mental.

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.

Decidí estudiar francés, esto me ayudo a ser más organizada en cuanto a mis tiempos de estudio y recreación. Y a largo plazo este idioma me puede dar más oportunidades laborales.

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?

Se recomienda que reflexionemos porque cuando actuamos impulsivamente podemos tener consecuencias negativas.