**ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN PREESCOLAR**

Licenciatura en educación preescolar

Ciclo escolar 2019 – 2020



**Curso:**

Tutoría

**Profesora:**

 María Efigenia Maury Arredondo

**Alumna:**

 Diana Sofia Gutierrez Zapata

**N.L** 10

**Año y sección:** 3A

**Trabajo:** Seguimiento al plan de vida

07 de 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? Tener  la capacidad de reflexionar, interpretar y emitir juicios sobre lo que se conoce y lo que se tiene en la mente.

Tener un amplio conocimiento sobre lo que se le presenta como por ejemplo una situación familiar, laboral, etc.

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

Que mantiene a la persona ocupada, reflexiona, interpreta y emite juicios, con el fin de aportar nuevas ideas que consoliden el conocimiento.

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

En que toma en cuenta todo lo que le conviene en su vida, reflexionando cada decisión que toma.

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?

Considero que es por no arriesgarse a tomar una buena decisión y el temor en ese momento se apodera de ellos

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

Como lo mencionare en el siguiente trabajo, tengo mi hermano menor que tiene problemas con el alcoholismo, hace medio año que comenzó y este trajo muchos problemas a la familia por como se comportaba (agresivo, hacia las cosas por impulso y no se podía controlar)

Platicando con toda la familia se consideró llevarlo a un centro de integración juvenil donde lo ayudaron con terapia individual y familiar así como pláticas para padres, para saber cómo tratarlo y llevar la situación en la casa.

Actualmente él ya está consciente de que su cuerpo no tolera el alcohol y está aprendiendo a controlarse y hacer mejor las cosas, analizarlas, reflexionar y después actuar.

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?

 Que en un futuro donde se requiera trabajar no se encontrara un buen trabajo solo de los estudios terminados que sería el bachillerato.

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.

Positivas: una mejor organización, planificar tiempo

Negativas: Que se pueda perder, estresarte con tantas cosas que hacer

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?

Que en algunos su cuerpo no reacciona de la misma manera y les provoca cambios en su mente y reacciones en donde no lo tolera.

Entre más chicos consuman alcohol se les desgastan sus órganos y las enfermedades son más propensas a su corta edad.

Para la sociedad se vuelven un peligro porque provocan accidentes

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.
* Reducir a la mitad el riesgo de padecer diabetes de tipo 2
* Ayudar a controlar la diabetes y evitar complicaciones a largo plazo si ya padece la enfermedad
* Reducir a la mitad el riesgo de padecer una enfermedad coronaria
* Aumentar los niveles de HDL (colesterol “bueno”)
* Reducir la hipertensión
* Desarrollar densidad ósea para estar protegido contra la osteoporosis
* Tener efectos beneficiosos si sufre artritis y dolores lumbares
* Reducir el riesgo general de padecer cáncer, evitar el cáncer colorrectal y reducir el riesgo de cáncer de mama en las mujeres después de la [menopausia](https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/vida-sexual/sexualidad-menopausia.html).
* Ayudar a mantener un peso saludable en combinación con una dieta equilibrada
* Reducir el riesgo de muerte o de mala salud si ya padece sobrepeso u obesidad
* Reducir el riesgo de depresión y demencia en la vejez
* Tratar la depresión
* Ayudarle a sentirse mejor consigo mismo y reducir el estrés
* Ayudarle a dormir mejor
* Ayudar a los niños a tener un crecimiento y desarrollo saludable, así como a mantener su balance de energía, el bienestar psicológico y la interacción social.
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?

Que a lo largo del tiempo ese trabajo le aburrirá o ya no quedra trabajar porque no le gusta.

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?

En cuanto a sus hijos, se les quitan horas de tiempo con sus padres, no llevan una buena educación con sus padres y son educados por otras personas. Van dejando los padres un vacío en sus hijos que después se ve reflejado.

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.

Positivas: que tendrán una mejor comunicación

Encontraran la solución ante un problema

Se llevara una mejor educación para sus hijos

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?

La debilidad visual.

Depender de un aparato electrónico para hacer las cosas.

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.

Ayudar a mi hermano con su problema de alcoholismo

En algunos casos las terapias en familia son en horario de clase, requiere tiempo, actividades que no se tenían planeadas.

1. Seguramente has escuchado en varias ocasiones la frase “piensa antes de actuar”. ¿Por qué recomiendan esta acción?

Porque a veces no se toman las decisiones correctas porque se dejan llevar por los sentimientos y emociones de ese momento.

 ¿Qué pasa cuando una persona actúa impulsivamente? no mide las consecuencias de la acción que realiza

 ¿Qué suele suceder cuando la persona hace todo lo contrario, o sea, reflexiona antes de proceder? Toma la mejor decisión