***TERCERA SESIÓN -PLAN DE VIDA Y CARRERA-***

***Ejercicio no 2. ¿Qué recursos personales necesitas?***

1. **¿Qué recursos consideras que necesita una persona para tener la capacidad de generar muchas alternativas?**

Tener iniciativa y motivación para poder pensar en todas las alternativas posibles para poder lograr las metas que se quieren alcanzar.

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

El saber qué es lo que quiero lograr y hacia donde debo dirigirme para obtener resultados.

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

El tomar alternativas no solo puede ser positivo en un entorno que cambia constantemente si no también puede ayudar a tener una perspectiva con mayor amplitud y elegir un plan de vida más adecuado al entorno en el que se vive y con las condiciones que se presentan para su desarrollo óptimo.

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?**

Porque todas las personas le tienen miedo a lo desconocido, a lo que nunca antes han hecho y es preocupante saber que estas tomando una decisión importante y no sabes cuáles serán los resultados de esa alternativa, si serán más positivos que negativos o si esto perjudicara tu plan de vida.

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

Cuando presente examen para la universidad, presente en dos carreras totalmente distintas, por un lado, estaba educación preescolar y por el otro lado psicología geriátrica. Cuando paso en las dos, debía tomar una decisión importante que definiría un punto importante en mi vida. Y tuve que pensar bien que era lo que quería, cual alternativa me iba a llevar por mejor camino y como me veía en un futuro con esa profesión y si eso me hacía sentir feliz. Después de elegir educación preescolar, tuve que aprender a querer totalmente la carrera. Porque no pensaba salirme y sabía que era una profesión hermosa que quería conocer y ejercer y me di cuenta que escoger psicología me iba a tener en constantes problemas emocionales por los problemas a los que me debo enfrentar y no creo ser alguien suficientemente fuerte como para vivir así por el esto de mi vida.

***Ejercicio no 3. ¿Cuáles son las consecuencias?***

1. **Si decides dejar de estudiar, ¿Cuáles podrían ser las consecuencias a corto y largo plazo de esta decisión?**

A corto plazo perdería el apoyo de mis padres por el poco tiempo que me falta para graduarme. Sentiría una frustración por el tiempo invertido y a largo plazo no me permitiría acceder a un buen trabajo o al menos obtener el mismo puesto que hubiera tenido si hubiera seguido con mis estudios.

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.**

Mejor organización, no se pierden u olvidan asuntos importantes y se administra mejor el tiempo.

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?**

En la salud, se comienzan a desarrollar adicciones que no siempre terminan bien. En la sociedad, un mayor número de accidentes y martes provocadas por estas sustancias y en la vida política, en la reglamentación que a veces es utilizada o aplicada de maneras irresponsables.

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: conocer personas y fortalecer relaciones personales

Emocional: regular y aprender a canalizar emociones

Intelectual: Se ejercita también el cerebro y hace que tus neuronas se activen

Física: mejora la autoestima y desarrollas mejor salud física

Espiritual: Te vuelves más consiente de tu mismo

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?**

A corto plazo va a perder interés y se aburrirá. A largo plazo puede llegar a sentirse frustrado por estar en algo que no lo llena y la abandonara.

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?**

Que haya una falta de convivencia social o emocional y a veces se llega a un descuido personal.

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.**

Que tendrán un matrimonio estable, la relación entre pareja será positiva y propositiva y en un futuro podrán ser el ejemplo para la crianza de 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?**

A corto plazo se puede llegar a desarrollar una adicción que a largo plazo afecta físicamente a las personas y también sus relaciones sociales, pues se ven afectadas por la falta de comunicación.

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.**

Aprender francés. A corto plazo hizo que me volverá más responsable porque no se me permite faltar y tengo otras ocupaciones, que aprendiera a administrar mis tiempos y principalmente me ayuda a mejorar también en el idioma inglés, pues ahora me es más fácil entenderlo y hablarlo con fluidez. A largo plazo esto me ayudara a ampliar mis oportunidades laborales y me alienta para poder aprender un cuarto idioma.

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?**

No se debe actuar estando enojado, feliz, contento, triste, etc. Las consecuencias pueden ser desastrosas la mayoría de las veces. Creo esta también varía, las consecuencias pueden ser más positivas. Pero nada está asegurado.