**Escuela Normal de Educación Preescolar**

**Licenciatura en educación preescolar.**



**Curso:**

Tutoría Grupal.

**Maestro:**

Dra. Gloria Elizabeth Martínez Rivera.

**Alumna:**

Tamara Lizbeth López Hernández #7

**3° “B”**

**Actividad:**

**“Seguimiento de plan de vida y carrera”**

**Saltillo Coahuila 21 de abril del 2021**

* **¿Cuáles son tus alternativas?**

Actualmente me encuentro estudiando una licenciatura en educación preescolar, en la ENEP (Escuela Normal de Educación Preescolar), estoy cursando sexto semestre, tercer año; considero que es una carrera de la cuál estoy totalmente enamorada y definitivamente me quiero dedicar a ella durante toda mi vida, aunque siempre debemos de tener en cuenta que la vida está llena de retos, posibilidades, dificultades y oportunidades, por esta razón, es necesario contar con una serie de alternativas dentro de tu plan de vida y carrera.

Dentro del área laboral, cuento con diversas alternativas que podría implementar a lo largo de mi vida; después de haber terminado mi licenciatura en educación preescolar, me gustaría seguir aprendiendo más acerca de mi carrera y superarme a un nivel profesional, por lo tanto, tengo el plan de estudiar una maestría en educación preescolar. Por otro lado, también me gustaría estudiar la carrera de gastronomía ya que es una carrera que me ha llamado mucho la atención desde que estaba en primaria, me gustaría aprender todo acerca del arte culinario, cocinar diversos platillos y crear mis propios postres.

Estoy totalmente consciente de que nuestros planes pueden cambiar en diferentes ocasiones y esto se puede deber a muchos factores que aparecerán a lo largo de nuestras vidas, por ejemplo, cuando me decida a contar con una pareja o a formar una familia, ellos también serán parte de mi vida, todos seremos uno, por lo tanto, será mi deber elegir opciones que nos beneficien a todos y nos brinden oportunidades positivas, así como también en ocasiones se tendrán que hacer algunos sacrificios.

De acuerdo con lo anterior, es necesario continuar con el siguiente punto, el área familiar. La familia es un aspecto muy importante dentro de nuestras vidas, es nuestra base, es la energía que nos permite avanzar ante cualquier situación, es un núcleo; por lo tanto, es importante visualizar cada aspecto de esta área dentro de nuestro plan de vida, siendo así, quiero mencionar que actualmente no tengo pensado formar una familia, estoy segura de que en algún momento lo hare, pero antes que eso suceda, quiero terminar completamente mis estudios, quiero ser una persona que cuente con un trabajo fijo, una casa propia y una buena situación económica, esto lo haré para que al momento en que me decida tener familia no me haga falta nada, ni a ellos ni a mí, quiero brindarles un futuro lleno de posibilidades y oportunidades; por ahora tendré que esforzarme mucho y dar lo mejor de mi para mi futura familia, sé que encontraré el momento correcto para contar con una pareja y formar una familia, y en ese momento comenzará un nuevo plan de vida para mí, uno en el que esté involucrada toda mi familia.

Otros aspectos muy importantes que debemos de tener en cuenta son los tiempos de “Ocio”, y nuestro tiempo personal. El tiempo de ocio, es aquel tiempo libre que utilizamos para hacer todo aquellos que nos gusta o nos llama la atención, así como también es el tiempo que podemos emplear para encontrar o mejorar nuestras habilidades; y el tiempo personal, es aquel que nos permite emplear con nuestra familia, amigos, conocidos o con nosotros mismos, es un tiempo que es necesario usarlo en cosas o actividades que nos beneficien ya que jamás se nos va a regresar.

Actualmente, es mis tiempos de “ocio”, por así decirlo, me gusta llenarme de inspiración ya sea con sonidos o lugares y el resultado de eso son canciones que escribo en un cuaderno que es muy especial para mí, tengo más de 25 canciones escritas, sinceramente es una actividad que me gusta mucho realizar, ya que a través de mis canciones puedo transmitir mis emociones y sentimientos, así como también puedo liberarme de situaciones, otra actividad que me gusta realizar es la de pintar, me gusta mucho crear cuadros de paisajes, o pintar dibujos que se me vengan a la mente y tengan significado para mí, en lo personal, ambas actividades me ayudan mucho a expresarme, soy una persona algo cerrada y tímida en cuanto a mis conflictos personales, por lo tanto me cuesta mucho expresarlo a otros, pero a través de mis canciones y las pinturas puedo hacerlo sin ningún problema.

En cuanto a mi tiempo personal, me gusta emplearlo con mi familia y amigos, ya sea saliendo a diferentes lugares, platicando, jugando o simplemente conviviendo y platicando, me gusta mucho estar rodeada de personas que se que disfrutan de mi compañía, así como yo también disfruto de la suya, cada momento que paso con ellos es muy importante para mí y lo atesoro más que a nada en el mundo, pienso que los momentos son el tesoro más valioso que podemos tener como personas, son recuerdos que jamás vamos a olvidar y que cada vez que recordemos lo haremos con una gran sonrisa en el rostro. También, utilizo mi tiempo personal en mí, no hay nada más satisfactorio y benéfico que el pasar tiempo contigo mismo, el conocerte en todos los aspectos, es algo que te hace sentirte bien en todo momento y tener muy en cuenta quien eres y lo que eres, también es necesario cuidarte y amarte en todo momento, para esto me gusta mucho estar sola, ya sea en algún lugar tranquilo y positivo, en uno donde me sienta segura y feliz, me gusta ver películas que sean de mi agrado, comer mis postres favoritos, escuchar las canciones que me ponen feliz, hacer rutinas de skin care, decorar mi habitación o crear nuevos outfits reutilizando la ropa que ya no uso convirtiéndola en otra totalmente diferente; pienso que al hacer actividades positivas y que sean de nuestro agrado, nos volveremos cada día más en personas completas y llenas de buenas actitudes.

Por último, se encuentra el punto de cuidados dependientes, este punto se refiere a planificar metas y objetivos de las personas que dependen de nosotros o requieren un cuidado responsable, como lo es la familia. Dentro de este aspecto, tengo planeado involucrarme con cada persona que se encuentre dentro de mi núcleo familiar, quiero pasar el mayor tiempo posible y de calidad con toda mi familia, por lo tanto me gustaría acercarme a ellos, ayudarlos y apoyarlos en cualquier actividad u objetivos que tengan en su vida; siendo más específica, quiero ayudar a que mis hermanos logren terminar sus estudios y puedan superarse tanto en su educación como más adelante en el área laboral, también quiero ayudar a mis padres en todo lo que pueda, ellos dieron todo por nosotros, por lo tanto, pienso que es justo que nosotros demos todo por ellos. También, quiero planear viajes familiares en los cuales podamos crear momentos felices y que sean solo nuestros, actualmente no podemos viajar o conocer otros lugares debido a nuestra economía, pero yo me encargare de esforzarme lo suficiente para que ese sueño pueda ser posible.