ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN PREESCOLAR DEL ESTADO DE COAHUILA

Licenciatura en educación preescolar

Ciclo 2020-2021 Sexto semestre

[](http://187.160.244.18/sistema/Data/tareas/ENEP-00027/_Actividad/_has/00000000/7.png)

**Materia: Tutoría grupal**

**Maestra: Gloria Elizabeth Martínez Rivera.**

**Tema:** Recursos personales

**Alumna:** **Dulce Nelly Pérez Núñez.**

**N#:** 11 **Grado**: 3 **sección:** “B”

Saltillo Coahuila México

28 de abril de 2021

1. En los últimos años ha mejorado mucho la calidad de vida de las personas mayores quienes a pesar de su avanzada edad, aún tienen energía para dedicarse a una ocupación. Elabora una lista de los diferentes trabajos que estás personas pudieran desempeñar.

* Cocinero
* Maestro/ enseñar el oficio que solía ejercer.
* Cuidador de niños
* Modista / costurera
* Despachador de tienda

1. Elabora una lista de todas las actividades que los jóvenes pueden realizar en forma sana.

* Lectura
* Practicar algún deporte
* Tocar algún instrumento
* Trabajos de medio turno
* Servicio social

1. Imagina que ya terminaste tus estudios y estás buscando un trabajo. Escribe una lista de todas las actividades que te gustaría desempeñar en tu ocupación profesional.

Acciones que ayuden y beneficien el plantel donde ejerza.

Las que estén dentro de mi alcance y mis posibilidades.

1. Piensa y escribe diferentes alternativas que podrían ayudar a mejorar la relación entre padres e hijos.

Empezar por el dialogo sin prejuicios, aceptar sus ideas y platicar desde nuestra experiencia sobre las cosas buenas y malas, dejar que se equivoquen en la vida, pero sin perderlos de vista para estar ahí cuando se necesite, predicar con el ejemplo.

1. Una persona que necesita ingreso adicional al que recibe en su empleo remunerado. ¿qué opciones podrías tener para ganar dinero extra?

Trabajos de medio tiempo o actividades que pueda realizar desde casa para no gastar en cosas innecesarias, vender los artículos y ropa que ya no necesita, realizar ventas por catálogo, venta de alimentos, por ejemplo; gorditas, burritos, que son fácil de preparar y económicos.

1. Ahora más que nunca es importante cuidar de los recursos naturales de este planeta. Elabora una lista de todas las formas en que puedes contribuir a ello.

Separa la basura en orgánica e inorgánica, además de lo que se puede reutilizar, plantar árboles y plantas que benefician a los animales (abejas), lavar la ropa con detergentes biodegradables para que se pueda reutilizar el agua y regar las plantas o barrer la calle, en vez de utilizar la cadena para el baño se puede llenar un tambo y utilizar un bote para bajarle al escusado, de vez en cuando realizar baños de bote ó cuando se va a regular el agua de la regadera no dejar que se valla el agua, sino, juntarla en una tina.

1. Tus amigos más cercanos te están presionando para tomar una decisión que sabes bien que no te conviene. ¿qué alternativas tendrías para salir de este apuro sin perder su amistad?

Solicitarles con respeto que se mantengan al margen de la situación, pues si en verdad son amigos, no te pondrían en esa situación.

1. Escribe una lista de todas las actividades que te gusta hacer en tu tiempo libre.

Escuchar música, leer novelas, ver series coreanas, chinas y tailandesas.

1. ¿Qué alternativas propondrías para mejorar el tráfico vehicular en las calles de tu ciudad?

Se que es un poco difícil pero el bajar los precios del transporte urbano, la gente utilizaría mas las combis en vez de sus vehículos.

Motivar a la gente a usar más las bicicletas para transportarse, haciendo leyes y normas que respalden a los que las utilicen.

1. Imagina que puedes viajar a cualquier parte del mundo. Elabora una lista de todas las ciudades que visitarías y para cada una de ellas explica que actividades te gustaría realizar.

Me gustaría viajar a los países asiáticos: China, Corea, Japón, por su cultura, su avance tecnológico y en salud.

1. Investiga: ¿Qué alternativas se están llevando a cabo actualmente para disminuir el calentamiento global?

* **Apagar las luces.** Incluso si lo haces durante unos segundos, ahorras más energía de la que se necesita para encender la luz. A partir de ahora, apaga siempre las luces de las habitaciones que no se estén usando.
* **Cambiar las bombillas viejas por bombillas LED o de bajo consumo.** Esta medida ayudará a salvar el medio ambiente y ahorrará costes de energía.
* **Desconectar aparatos electrónicos,** como televisores u ordenadores, cuando no los estés usando. La mayoría de estos aparatos siguen consumiendo energía incluso cuando están apagados.
* **Reducir residuos.** Para ello será necesario utilizar botellas o tazas reutilizables en lugar de recipientes de un solo uso.
* **Evitar los baños.** Esta medida y reducir los minutos de ducha, ahorrará una gran cantidad de agua todos los días.
* **Reducir el consumo de carne.** Necesitamos iniciar un cambio hacia dietas basadas en vegetales, ya que la producción y distribución de carne tiene un impacto perjudicial en las emisiones de gases de efecto invernadero.
* **Comprar productos locales y de temporada.** Estos son más respetuosos con el medio ambiente.
* **Llevar tu propia bolsa** cuando compres para evitar usar bolsas de plástico.
* **Reciclar productos usados** de papel, plástico, vidrio y aluminio para evitar que los vertederos crezcan.
* En la medida de lo posible,**elige el transporte público o la bicicleta** en lugar de ir en coche y así contribuirás a reducir emisiones.

1. Sueña: ¿Cómo te imaginas el mundo dentro de 100 años? Escribe una lista con todas las posibilidades que te podrías imaginar.

Me gusta imaginar que tiene grandes cambios y beneficios en cuanto a la salud, por los grandes avances en la tecnología, pero al mismo tiempo siento que eso traerá inconvenientes y problemas para las personas en los trabajos, pues serán sustituidos por maquinas, igual más selectivo en lo económico, siendo los de clase alta los más beneficiados.

Ejercicio 2 ¿Qué recursos personales necesitas?

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?

Creatividad, pensamiento divergente, pensamiento a futuro, análisis.

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

Identificar la situación, los problemas y condiciones que lo determinan, para que a través de los conocimientos y destrezas que poseemos, se ponga en practica la imaginación.

* 1. De qué manera considerar alternativas ayuda a elaborar un plan de vida y carrera y reorientarlos si es necesario?

Porque te ayuda a plantearte las cosas que pueden funcionar y cuáles no, además de prevenir problemáticas

* 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 porque son inseguras en su personalidad, pues es mejor siempre ir un paso adelante.

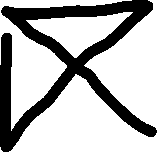
* 1. Narra una anécdota en donde el hecho de considerar alternativas llevó a una mejor solución de un problema.

Al sacar ficha para ingresar de nuevo a la universidad tenia mucho temor de no ingresar, entonces, utilicé las alternativas y me puse a investigar los posibles temas que podían venir en un examen de escuela normal, y fue así como además de los conocimientos culturales y generales que se preguntan, supe contestar lo referente a la docencia.

Y con esto tuve un buen resultado, dándome una buena calificación para ingresar a la universidad.

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.





**Escuela Normal de Educación Preescolar**

****

**TERCER GRADO**

**Dra. Gloria Elizabeth Martínez Rivera**

**UNIDAD UNO**

**TUTORÍA**

|  |  |
| --- | --- |
| **Tema** | **Seguimiento al Plan de Vida y Carrera** |
| **Propósito** | **Al término el tema el estudiante valorará el nivel de logro de su Plan de Vida y Carrera; de acuerdo a los pronósticos de tiempo de sus planes de acción en los diferentes ámbitos de su vida e identificará las estrategias desarrolladas y utilizadas para el cumplimiento de los retos y metas que se planteó al inicio de su formación profesional** |
| **Actividad** | **Elaborar la actividad 1.- ¿Cuáles son tus alternativas? Y**  **Actividad 2.- ¿Qué recursos personales necesitas?** |
| **Rúbrica** | **La actividad debe de contar con datos personales y de la institución.**  **Dar respuesta a los 12 puntos presentados**  **Cuidar la ortografía**  **Subir la actividad de manera individual a escuela en red.** |
| **Fecha de entrega** | **29 de abril de 2021.** |