**Escuela Normal de Educación Preescolar.**

**Licenciatura En Educación Preescolar.**

****

**Curso:**

Tutoría grupal.

**Maestro:**

Gloria Elizabeth Martínez Rivera

3 “A”

**TEMA:**

**Recursos personales.**

**Alumna:**

Vanessa Rico Velázquez No.16

**Saltillo, Coahuila 29 de abril de 2021**

**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 con 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.** |

**Ejercicio no 1. ¿Cuáles son tus alternativas?**

Instrucción: Practica y desarrolla la competencia de pensar en alternativas, de acuerdo con la respuesta que des en los siguientes cuestionamientos:

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 estas personas pudieran desempeñar.

* Empacadores
* Guardia
* Recepcionista
* Bibliotecario

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

* Leer
* Practicar un deporte
* Escuchar música
* Dibujar
* Jugar juegos de mesa

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

* Maestra
* Directora
* Supervisora
* Estudiar maestría

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

* Platicas para mejorar la comunicación
* Escuchar y respetar la opinión de cada uno
* Hacer actividades que mejoren la convivencia.

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

* Vender algún producto
* Dar asesorías

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

* No desperdiciando el agua
* Reciclando
* Fomentando el cuidado del medio ambiente en otras personas
* Siendo mas conscientes

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?

* Decir que “no” con respeto.
* No conservar esa amistad que ni siquiera lo es.

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

* Leer
* Escuchar música
* Hacer ejercicio
* Platicar con mi mamá
* Salir de vez en cuando

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

* Mas puentes
* Mas señalizaciones
* Mas semáforos

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 qué actividades te gustaría realizar.

* Francia
* Inglaterra
* Seattle
* Port Angeles
* Portland
* Forks
* Cada uno de estos lugares los quiero conocer porque son lugares que he leído en mis libros quiero conocer esa inspiración para escribir grandes novelas.

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

El calentamiento global es la forma en que la temperatura de la Tierra se incrementa, en parte debido a la emisión de gases asociada con la actividad humana. A continuación, te presentamos diez medidas individuales para neutralizar el rápido avance de un peligro que nos concierne a todos. El cambio empieza en casa, amigos.

**1. Educación**

Educa a los más jóvenes y a todos los que conozcas en el respeto a la naturaleza.

**2. Reduce el consumo de agua**

Evita gastos innecesarios de agua. Mantén la ducha abierta sólo el tiempo indispensable, no dejes la llave abierta mientras te lavas los dientes o afeitas y no arrojes ningún tipo de basura al mar, ríos o lagos.

**3. Transporte**

Modero el uso del vehículo, y haz un uso eficiente del mismo. No aceleres cuando el vehículo no esté en movimiento. Reduce el consumo de aire acondicionado.

**4. Papel**

Usa habitualmente papel reciclado. Reduce el consumo de papel. Usa las hojas por las dos caras. Haz sólo las fotocopias o imprime lo exclusivamente necesario.

**5. Gobierno**

Exige la gestión sostenible a largo plazo de los recursos naturales.

**6. Planta un árbol**

Una hectárea de árboles elimina a lo largo de un año la misma cantidad de dióxido de carbono que producen 4 familias en ese mismo periodo.

**7. Recicla la basura**

Separa los distintos elementos de tu basura: aluminio, papel, vidrio, plásticos y materia orgánica para volverlos a utilizar.

**8. Energía**

Evita usar en exceso la plancha, el calentador de agua o la lavadora. Apaga tu ordenador y tu TV después de usarla. Utiliza bombillas de bajo consumo de energía.

**9. Alimentación**

No consumas animales exóticos como tortugas, iguanas... Consume más frutas, verduras y legumbres que carnes. Nunca compres pescados de tamaños pequeños para consumir.

**10. Productos químicos**

Minimiza el uso de compuestos químicos como aerosoles, fertilizantes...

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

* Menos contaminación
* Mas moderno
* Con más inteligencia
* Tecnología mucho más avanzada

**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?

* Conciencia
* Tiempo
* Dedicación
* Resiliencia
* Apoyo
* Responsabilidad y respeto

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

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

Para tener un plan B por si algo pasa o cambia y no quedarse estancado

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?

Porque no tienen seguridad en si mismos, tampoco hay confianza en que ayude en algo las alternativas.

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

A la hora de comprar un regalo, cuando piensas en un objeto se debe de tener alguna otra alternativa y muchas veces resulta mejor.

¡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.