**ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN PREESCOLAR**

**Licenciatura en Educación Preescolar**

**Curso: Tutoría Grupal**

**Semestre 6**

**Maestra: Gloria Elizabeth Martínez Rivera**

**Tema:** Seguimiento de Plan de Vida y Carrera.

**Alumna:**

Andrea Silva López No.18

**Grado:** 3ro **Sección:** “A”

**Fecha:** jueves 29 de abril del 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 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.** |

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

Instrucción: Practica y desarrolla la competencia de pensar en alternativas, de acuerdo a 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.**

-Costurera o sastre.

-Cocinero(a) en restaurantes.

-Cuidar niños(as) pequeños.

-Tutores(as).

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

-Trabajar.

-Practicar algún tipo de arte.

-Emprender un negocio.

-Practicar deporte.

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.**

-Enseñar danza.

-Dar clases de inglés.

-Escuchar y platicar con los niños de mi clase.

-Dar tutorías a niños que necesitan apoyo extra.

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

-Escuchar, platicar, leer y jugar con sus hijos(as) para entenderlos mejor.

-No prohibir acciones a sus hijos(as), si no decirles el lado positivo y/o negativo de la acción o acciones que desea realizar.

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

-Emprender un negocio.

-Dar clases en otros niveles educativos.

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.**

-Participar en campañas de reforestación.

-Clasificar la basura del hogar.

-Reciclar, reducir y reciclar el consumo del hogar.

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?**

 -Explicar el motivo por el cual no quieres hacerlo, y dejar en claro que respetas si ellos lo hacen o quieren hacerlo.

-Decir que no quieres hacerlo y retirarte del lugar.

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

-Andar en bicicleta.

-Patinaje.

-Ver películas y series.

-Pasar tiempo de calidad con mi familia.

-Consentirme con rutinas de belleza.

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

-Promover la implementación de más señalamientos de tránsito.

-Promover la participación de agentes de tránsito en puntos estratégicos de la ciudad para evitar la aglomeración de autos y que la vialidad sea más fluida.

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.**

*-Irlanda:* visitar el zoológico de Dublín y el Phoenix Park, bucear en las aguas cristalinas de Galway y visitar el muelle de Cobh, última escala del Titanic.

*-Londres*: Visitar la torre de Londres, las joyas de la corona y el palacio de Buckingham.

*-Canadá:* Visitar las cataratas del Niágara, subir a la cima de la “CN Tower” en Toronto.

*-U.S.A.*: Asistir a un show de medio tiempo en la NFL, contemplar un volcán activo en Hawaii, asistir a una convención en la Comic Con y pasar un fin de semana en New York.

*-República Dominicana:* Pasar un fin de semana en uno de sus mejores hoteles para disfrutar de sus hermosas playas.

*-África:* Realizar un tour de safari.

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

- Caminar o andar en bicicleta o usar el transporte público, en lugar del carro reducirá las emisiones de carbono.

-Ahorro de energía eléctrica.

- Reducir, reciclar y reutilizar.

- Ahorrar agua.

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

-Rascacielos kilométricos.

-Ciudades submarinas en forma de burbuja.

-Colonias espaciales.

-Drones personales como medio de transporte.

**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 personal, iniciativa, compromiso, dedicación y visión.

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

La capacidad y disposición para el desarrollo de procesos mentales, que contribuyan a la resolución de problemas de la cotidianidad.

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

Este supone la enumeración de los objetivos que una persona quiere lograr a lo largo de su vida y una guía que propone cómo alcanzarlos; incluye metas personales, profesionales, económicas y espirituales, del mismo modo que el plan de vida y carrera incluye objetivos a largo plazo.

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?**

Por la falta de confianza en sus habilidades para resolver problemas. Es decir, una vez que han tomado una decisión vuelven a atrás y comienzan de nuevo todo el proceso para volver a elegir, entrando en un conflicto infinitivo asociado con importantes niveles de malestar emocional.

Por tanto, considero que es un estado emocional que experimentamos los seres humanos en situaciones que nos provocan aflicción.

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

Compañías que deciden volverse ecológicas para colaborar con la conservación del medio ambiente, a través del sistema de reciclado en los departamentos. De esta manera los trabajadores ayudan a disminuir los desechos ambientales como botellas, papeles de oficina y latas, entre otros.

¡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.**



