**ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN PREESCOLAR**



**Licenciatura en educación preescolar**

**Materia:** Tutoría Grupal

**Profra.:** Gloria Elizabeth Martínez Rivera

**Recursos Personales**

**Alumna:**   
Yazmin Tellez Fuentes, #20

**Sexto semestre Sección A**

Saltillo, Coahuila

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.**

* Asistentes administrativos
* Recepcionistas
* Contadores
* Pueden trabajar compartiendo su experiencia a los más jóvenes como maestros de la profesión que estudiaron o desempeñaron durante toda la vida, así como en primarias y secundarias.

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

* Ejercicio
* Leer
* Aprender a tocar un instrumento musical
* Aprender algún idioma
* Yoga
* Danza (cualquier tipo).

**3. 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.**

* Ser una buena docente
* Realizar buenas actividades y materiales para los niños
* Hacer más estudios para tener una educación completa
* Impartir clases de inglés

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

* Comunicación
* Ir al psicólogo
* Pasar tiempo juntos

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

* Abrir su propio trabajo (emprendedor)
* Buscar trabajo a medio tiempo
* Vender cosas que no utilice.

**6. 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.**

* Ahorrando agua, reducir su consumo y reutilizarla.
* Apagar luces y aparatos electrónicos cuando no lo utilice para ahorrar así energía.
* Reducir, reutilizar y reciclar.

**7. 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?**

No buscaría alternativas para no perder su amistad, se supone que mis amigos me conocen y saben que cosas haría o que no. Si llegara a suceder esto, simplemente les diría que no y si pierdo su amistad pues no eran tan amigos como yo pensaba.

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

* Leer
* Ver Netflix, Amazon Prime
* Escuchar música
* Dormir
* Desconectarme

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

* Promoción del transporte público. Que tenga las condiciones adecuadas para los ciudadanos.
* Promoción del uso de la bicicleta.
* Compartir coche.
* Señales sincronizadas.
* Comentarios sobre el tráfico en tiempo real.

**10. 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.**

* Canadá
* Corea
* Londres
* Cancún
* Colombia
* París

En todos esos países me gustaría poder conocer la cultura y además poder mejorar mi inglés, incluso poder aprender otro idioma en el momento en que me encuentre ahí. Además de conocer a más personas que no sean mexicanas.

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

De acuerdo a la Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales son las siguientes:

* No tires basura en las calles.
* Evita quemar basura, hojas y otros objetos, así como hacer fogatas en bosques o en plena ciudad.
* Riega las plantas durante la noche o muy temprano, cuando el Sol tarda más en evaporar el agua. Reutiliza el agua que juntaste de la regadera y de lavar las verduras para regar las plantas o el jardín.
* Emplea productos en envases rellenables.
* Reutiliza al máximo todos los artículos o productos antes de deshacerte de ellos.
* Comer frutas y verduras y bebe agua pura para quitarte la sed.
* Los residuos orgánicos, como cáscaras de frutas y verduras, sobrantes de comida servilletas de papel, pasto, hojas, ramas, entre otros, deberán ir en un contenedor especial
* Con la materia orgánica puede producirse composta, la cual sirve como abono natural de hortalizas y árboles o para enriquecer el suelo.
* Clasifica los residuos inorgánicos en forma independiente según su tipo
* Enjuaga los envases usados de cartón y aplástalos para facilitar su acopio.
* Limpia pisos, paredes y vidrios con dos cubetas de agua; una para limpiar y otra para enjuagar.
* Aprovecha el agua jabonosa para lavar los escusados.
* Antes de lavar los trastos, retira los residuos orgánicos (comida) y deposítalos en un bote o bolsa; no los arrojes por el drenaje ni los revuelvas con los residuos inorgánicos.
* Remoja los trastos de una sola vez
* Cuida que la llave del fregadero no gotee. Cambia los empaques cada vez que sea necesario.
* Instala un economizador de agua.
* Lava las verduras en un recipiente con agua
* Si lavas la ropa en el lavadero, no desperdicies el agua. Reutiliza el agua con la que enjuagaste para remojar la siguiente tanda de ropa sucia.
* Utiliza la lavadora sólo para cargas completas.
* Apaga el equipo a tu cargo: CPU, monitor, impresoras, bocinas, reguladores, etc., cuando no lo estés utilizando
* En caso de que se requiera el uso de Aire Acondicionado: Optimízalo, con mantenimiento preventivo y correctivo, evitando fugas o pérdidas de calor
* Utiliza el papel prudentemente y aumenta el uso de archivos electrónicos que permitan disminuir el almacenamiento de papel, con apoyo de scanner.
* Evita dentro de lo posible, el uso de desechables, principalmente el unicel.
* Aprovecha al máximo la luz y ventilación natural.

Entre otros, para más información en el siguiente enlace: <https://bit>.ly/3vmTnuB

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

* Carros voladores
* Ciudades flotantes
* Robots viviendo entre nosotros
* Puede haber más contaminación
* La tecnología más avanzada
* Humanos mutantes, no seremos igual que ahorita
* No habrá enfermedades

**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?**

Imaginación e información acerca de los temas que se generan alternativas.

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

En mi opinión vas haciendo que la imaginación salga a flote, pero al mismo tiempo muestras un poco de quién eres como persona.

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

Con él tenemos un camino hacia el cual ir, puede ir cambiando porque siempre el ser humano se encuentra en constante cambio por las cosas que va viviendo por lo que es normal que el pensamiento sea diferente. Pero, siempre tener una meta clara.

**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 se empeñan mucho hacía la vida que soñaron y no quieren verse haciendo otras cosas que no son las que planearon, pienso que simplemente falta un poco mas de maduración e ir haciendo lo que la vida nos pone en frente. Sin embargo, también es bonito ver que hay gente que lucha por sus sueños hasta el final.

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

En mi caso no quería ser docente, nunca había pensado en serlo y mucho menos de preescolar porque nunca estuve cerca de niños entre las edades de un párvulo del jardín de infantes. A pesar de ello, la vida me puso en frente a personas que me fueron guiando para llegar hasta donde estoy y no podría estar más feliz.

En estos momentos no me imagino estudiando otra carrera que no sea para la docencia, porque es algo que me hace feliz y disfruto hacer.

**¡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.**





**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.** |