**Escuela Normal de Educación Preescolar**

**Licenciatura en educación preescolar.**

**CICLO ESCOLAR 2020-2021**

**Curso:**

Tutoría grupal

**Maestra:**

Gloria Elizabeth Martínez Rivera.

**Alumna:**

Leyda Estefania Gaytan Bernal. #7

**3° “A”**

**“RECURSOS PERSONALES”**

**Saltillo Coahuila 28 de abril del 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.**
* Cuidador de niños
* Tejer
* Empacador
* Cocinero
* Atendedor de tienda
* Tutor o maestro
* Jardinero
1. **Elabora una lista de todas las actividades que los jóvenes pueden realizar en forma sana.**
* Hacer algún deporte
* Cocinar
* Estudiar
* Correr
* Viajar
* Hacer acciones de caridad
* Hacer videos en YouTube
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.**
* Ser educadora
* Ser directora de alguna institución
* Ser supervisora de jardines de niños
* Ser niñera
* Asistente educativa
1. **Piensa y escribe diferentes alternativas que pudieran ayudar a mejorar la relación entre padres e hijos.**
* Buena comunicación.
* Escuchar
* Actividades recreativas en familia.
* Viajes juntos.
* Favorecer la confianza de ambas partes.
* Realizar deberes del hogar según corresponda al papel que desempeñas dentro de la familia.
* Controlar los impulsos y emociones.
* No juzgar ni criticar el trabajo de los padres o hijos ya que hacen lo mejor posible para cumplir su rol.
* Evitar los castigos, gritos y golpes.
* Pasar tiempo con la familia y contar anécdotas, responder cuestionamientos y generar un ambiente positivo.
1. **Una persona que necesita ingreso adicional al que recibe en su empleo remunerado, ¿qué opciones podría tener para ganar dinero extra?**

R.- Buscar un segundo empleo o alguna manera de tener más ingresos como ventas de artículos que ya no utilizas, crear videos o dar asesorías a otras personas.

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.**
* Reciclar
* Evitar el uso de bolsas plásticas en el súper o dentro del hogar.
* Cuidar el agua y solo utilizar la que se requiera.
* Evitar prender las luces de la casa cuando no sea necesario.
* Tirar la basura en su lugar y reciclar la que se pueda.
* Implementar el uso de las bicicletas o patines en lugar de automóviles.
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?**

R.- Decirles que primero necesito analizar los pro y contras de mi decisión, para posteriormente tomarla y que como mis amigos deben de respetar mi decisión.

1. **Escribe una lista de todas las actividades que te gusta hacer en tu tiempo libre.**
* Escuchar música
* Bailar y cantar
* Limpiar mi casa
* Salir con mis amigas
* Salir al cine
* Comer botana
* Ver series en Netflix
* Jugar con mis sobrinos
* Maquillarme
* Pasar tiempo con mi familia
1. **¿Qué alternativas propondrías para mejorar el tráfico vehicular en las calles de tu ciudad?**

R.- Hacer uso del reglamento vehicular y de tránsito, propiciar el uso de bicicletas y patines en lugar de automóviles y construcción de puentes vehiculares.

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.**

R.- Me gustaría ir a ciudades dentro de México, porque considero que son muy bonitos y dentro de ellos hay mucha historia. Posteriormente a Francia porque considero que la comida debe de estar muy rica y el lugar muy bonito.

1. **Investiga: ¿Qué alternativas se están llevando a cabo actualmente para disminuir el calentamiento global?**
* Existen más electrodomésticos ahorradores de energía
* Ahorro de agua
* Existen productos biodegradables

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

R.- Considero que dentro de 100 años el mundo ya no va a existir porque la capa de ozono se va a reducir a tal punto que no exista más, entonces el sol va a provocar la muerte de todos los seres vivos y tampoco habrá más agua lo que ocasionará la extinción del mundo.

**Ejercicio no 2. ¿Qué recursos personales necesitas?**

**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?**

R.- Hay que tomar en cuenta que nuestras decisiones involucran una serie de factores que debemos considerar, y para ellos es necesario analizarlas y ver que consecuencias buenas o malas tendrán, y cual me conviene más.

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

R.- Dentro de tu vida diaria debes considerar que al tomar alternativas te va a ayudar a resolver problemas u obstáculos que se te enfrenten y siempre tratar de mantener la mente positiva.

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

R.- El considerar diferentes alternativas te ayuda a que a lo largo de vida si te enfrentas a algún problema puedes tomar en cuenta esa alternativa y salir mejor y más rápida sobre ese problema.

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?**

R.- Porque actúan sin pensar, no buscan alternativas que pudieran resultar mas favorables a la hora de solucionar los problemas.

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

R.- En mi primer año de carrera me pidieron una evidencia global en el que tenía que realizar un video, con el cual batalle mucho y me estrese tanto porque no me dejaba descargarlo para poder subirlo. Antes de darme por vencida, consideré alternativas y le pedí ayuda a distintos amigos, ellos me ayudaron a resolverlo y pude descargarlo con éxito y entregarlo. Con ello aprendí que debo de pensar y analizar las posibles soluciones, antes de rendirme o tomar una mala decisión.

¡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.



**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.** |