**Escuela Normal de Educación Preescolar**

****

**TERCER GRADO**

**Dra. Gloria Elizabeth Martínez Rivera**

**Alumna: Aneth Giselle Saavedra Salais**

**Número de lista: 17 Grupo: 3B**

**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.**

* Cocineros
* Dando cursos/talleres de algún conocimiento que tengan
* Empacando u acomodando objetos
* Atendiendo una tienda
* Choferes
* En costura y arreglo de prendas
* Reparación de calzado

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

* Hacer un picnic
* Entrar a una academia de baile
* Clases de canto
* Tocar un instrumento
* Maquillar/poner uñas
* Hacer manualidades
* Practicar deporte

**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.**

* Docente frente a grupo
* Directora de jardín
* Emprender en una estancia infantil o jardín de niños

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

* Comunicar situaciones, sentimientos y dudas
* Dar espacio a actividades en familia
* Dar espacio y privacidad en ciertos aspectos
* Motivación y apoyo

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

* Vender ropa/comida
* Dar clases de reforzamiento y apoyo
* Niñera
* Servicios de decoración
* Aplicación de uñas acrílicas

**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.**

* Reducir el consumo de plásticos
* Ahorrar agua
* Reciclar materiales
* Cuidar el uso de energía
* Plantar arboles
* Cargar con la bolsa ecológica en el super
* Hacer compostas

**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?**

* Comunicar lo que sientes
* Establecer limites
* Evitar estas situaciones/eventos que te desagradan
* Decir que no

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

* Ver series
* Escuchar música
* Ponerme mascarillas
* Pintarme las uñas
* Acomodar mi cuarto/mi ropa
* Maquillarme
* Practicar peinados

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

* Andar en bicicleta
* Evitar salir en horarios de ingreso y salida de trabajos
* Caminar
* Salir con anticipación a los lugares que se tengan que visitar

**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.**

* San Miguel de Allende: tomar una sesión fotográfica y visitar los restaurantes y comercios locales
* Chiang Mai, Tailandia: aprender técnicas como el conocido masaje tailandés
* Florencia, Italia: visitar el famoso duomo de Santa María del Fiore, la Galería Uffizi y la Galería de la Academia.
* Oaxaca, México: probar la gastronomía, en especial el mole oaxaqueño.
* Ciudad del Cabo, Sudáfrica: conocer su puerto, la Montaña de la Mesa y Punta del Cabo.

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

**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...

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

* Es muy probable que veamos la aparición de megaestructuras imponentes, así como ciudades subacuáticas y un sistema de transporte basado en drones voladores muy avanzadas, algunos de los cuales podrían ser lo suficientemente grandes y potentes como para trasladar casas enteras al lugar donde se pasarán las vacaciones.
* Dado que el espacio de las ciudades se volverá más apretado, los seres humanos vamos a cavar más profundo y a construir más alto, edificando rascacielos kilométricos que incluirán materiales con carbono y diamante modificados a escala microscópica, y haciendo túneles que alojarán enormes estructuras subterráneas de 25 o incluso más plantas de profundidad,
* La **impresión 3D** se habrán desarrollado al punto de permitir que se impriman las casas y sus muebles, y de fabricar réplicas exactas de edificaciones y grandes estructuras a gran escala con materiales reciclables y propios de cada lugar geográfico.
* Los avances tecnológicos también posibilitarán crear en las casas unos espacios hiperflexibles que se adaptarán a las necesidades de vida de sus habitantes cambiando, por ejemplo, la distribución de las habitaciones y del mobiliario
* Las paredes, pisos y techos cambiarán de aspecto, colores, tipos e intensidad de luz, para adaptarse a sus diferentes estados de ánimo,
* La impresión 3D también servirá para alimentarse: en lugar de preparar complicadas recetas de cocina o de pedir una pizza para que la entreguen en su domicilio, descargarán por Internet los platos de los chefs más famosos o adaptados a sus necesidades personales, y podrán imprimir un banquete o su pastel favorito en pocos minutos.
* Los humanos ya estarán colonizando el espacio, comenzando primero por la Luna y el planeta **Marte**, y viajando, a continuación, hacia otros mundos cada vez más alejados de la Tierra.

**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?**

La resolución de problemas, pensamiento divergente, resiliencia, adaptabilidad y equilibrio.

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

El poder pensar desde diferentes ángulos, buscar soluciones, diferentes alternativas y seguir avanzando.

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

Porque podemos tener un plan de vida muy elaborado, pero si no contamos con alternativas nos podemos ver en situaciones de crisis o no saber que hacer al momento de que no salgan las cosas tal y como las pensábamos, por ello es importante tener un Plan B, o C, D.. etc.

**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?**

Puede ser por el miedo a que cambie el resultado o el rumbo de su vida, el miedo a intentar algo nuevo o no funcione. Pienso que, de todas formas, siempre tenemos el NO asegurado y lo INCIERTO del futuro, es indispensable probar de todo, equivocarnos y volvernos a levantar, intentar alternativa tras alternativa.

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

Una vez que iba a desfilar en la secundaria, formaba parte de la banda de guerra y mi mamá me cocía unos parches con pompones en el chaquetín porque así era nuestra vestimenta. Al llegar a la secundaria me atoré en un árbol al caminar y se me descoció del chaquetín, no traía alfileres o seguros para volverlo a adherir, así que pedí una grapadora en dirección y fue así como solucioné mi problema.

¡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.



