**Escuela Normal De Educación Preescolar.**

**Licenciatura en educación preescolar.**

**Sexto semestre.**



3°A

**Curso:**

Tutoría grupal

**Maestra:**

Gloria Elizabeth Martínez Rivera

## “Recursos personales”

**Alumna:**

Valeria Elizabeth Preciado Villalobos N°14

Saltillo, Coahuila 28/04/2021

**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.
* Asistente administrativo.
* Cerillito.
* Youtuber.
* Cocinero.
* Asesor de negocios.
* Tutor o maestro.
* Jardinero.

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

* Hacer deportes.
* Leer.
* Dibujar.
* Escribir.
* Cantar.
* Tocar algún instrumento.
* Meditar.
* Yoga.
* Manualidades.
* Cocinar.

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.**

R. Viajar, ser directora, trabajar en una escuela rural.

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

R. Maximizar el sentido del oído y tener esa capacidad de so sólo oír si no, escuchar a tus hijos y escuchar a tus padres, buena comunicación, 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. Dependiendo del horario en que labore podría conseguir un empleo adicional sin que afecte su empleo actual como vender por internet, por catálogo, trabajar medio turno o incluso en ventas desde su casa, hacer rifas y tandas de dinero o productos.

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.**

R. Reciclar los taparroscas para después enviarlas a asociaciones que apoyan enfermedades como el cáncer en los niños, 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. Comentarles mis sentimientos ante esa situación y cuestionarlos del porqué quieren que tome esa decisión, decirles las razones por las cuales no me conviene y esperar comprensión por su parte. Si la primera opción no es la adecuada a tu criterio puedes tomar como última elección mentir, decirles que si tomarás esa decisión y de último momento retractarte o inventar alguna situación que evite eso.

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

R. Practicar deportes como el futbol, el softbol y el basquetbol, dibujar, escuchar música y bailar.

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. España: Visitar los lugares más turísticos, como museos, restaurantes y arquitecturas, conocer personas locales de España.

Argentina: Visitar los estadios de futbol, probar la comida típica, conocer gente argentina.

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.

1. **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, pueden ser factores humanos, financieros, entre otros que finalmente pueden ser fuente principal de un futuro más exitoso, y para ello se necesitan valores como la responsabilidad, el pensamiento crítico, la autoevaluación, la creatividad, la honestidad, entre muchos otros.

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. Considero que es porque las alterativas no son nuestra primera opción y cuando necesitamos de esta no saca de nuestra zona de confort, y si no estamos acostumbrados a los cambios o toma de decisiones rápidas nos pueden afectar o dar miedo.

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

R. Cuando cursaba la preparatoria no estaba muy segura de lo que quería realmente estudiar, así que presenté dos exámenes de admisión uno para la carrera de recursos humanos y otro para ser maestra de preescolar, cuando me dieron los resultados aprobé los dos exámenes, y como no tenía planeado eso tuve que buscar alternativas para decidir que iba a estudiar, así que pensé en los pros y contras de cada carrera y al final decidí la de maestra.

¡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

