**ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN PREESCOLAR**

**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN PREESCOLAR**

**CICLO ESCOLAR 2020 – 2021**

****

**CURSO:**

TUTORIA GRUPAL

**MAESTRO:**

GLORIA ELIZABETH MARTINEZ RIVERA

**ALUMNA:**

KATYA QUINTANA RANGEL #13.

**GRADO Y SECCIÓN:**

**3°B**

**RECURSOS PERSONALES**

**29 DE ABRIL DEL 2021 SALTILLO, COAHUILA**

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 estás personas pudieran desempeñar.
* Secretario(a)
* Chef
* Instructor de yoga
* Vendedor de autos antiguos
* Director
* Supervisor
* Abogados
* No encuentro algún empleo en el que los adultos mayores no puedan desempeñarse.
1. Elabora una lista de todas las actividades que los jóvenes pueden realizar en forma sana.
* Correr
* Pintar
* Trabajar
* Hacer ejercicio/yoga
* Bailar
* Divertirse
* Viajar
* Explorar
* Tener pareja
* Salir con amigos
1. Imagina que ya terminaste tus estudios y estás buscando un trabajo. Escribe una lista de todas las actividades que te gustaría desempeñar en tu ocupación profesional.
* Movimiento constante
* Diálogo con compañeros
* Buena convivencia
* Dar mi opinión y que esta sea tomada en cuenta
* Viajar
* disfrutar
1. Piensa y escribe diferentes alternativas que podrían ayudar a mejorar la relación entre padres e hijos.
* Aprender a escuchar
* El respeto a la identidad personal
* Tolerancia
* Acuerdos que ayuden a equilibrar la convivencia
* Amor genuino
* Dar importancia a los comentarios de los hijos.
1. Una persona que necesita ingreso adicional al que recibe en su empleo remunerado. ¿qué opciones podrías tener para ganar dinero extra?
* Emprender su propio negocio de lo que sea, vendiendo ropa, zapatos, productos de limpieza o belleza, alimentos, etc.
* Convertirse en prestamistas, hace que tu dinero esté en constante movimiento y genere más con los intereses.
* Trabajar en lugares de medio tiempo que no consuman mucho esfuerzo, existen muchas aplicaciones y paginas en internet donde puedes trabajar rápidamente, por decir hay gente que paga por tener un acompañante a momentos importantes, o alguien que cuide a un niño por 2 horas.
1. Ahora más que nunca es importante cuidar de los recursos naturales de este planeta. Elabora una lista de todas las formas en que puedes contribuir a ello.
* Reducir tu consumo de agua. Hacer opcional los boilers de paso.
* Plantar árboles en tu residencia y donde tengas la oportunidad, siempre y cuando los arboles correspondan al tipo de contexto y suelo.
* Hacer composta de los alimentos orgánicos que por mal cuidado caducaron.
* Evitar contaminar el agua con aceite u otros componentes químicos.
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?
* Lo mejor siempre será hablar con sinceridad y decirles que la presión que ejercen en ti no te agrada, si te quedas sin amigos tu no eres el que pierde, los que pierden son ellos por orillarte a tomar decisiones que no te convienen.
* En caso de no querer perder la amistad se podría llegar a un acuerdo en el que tomas lo que te conviene de lo que te proponen ellos y tu le agregas lo esencial a la decisión.
1. Escribe una lista de todas las actividades que te gusta hacer en tu tiempo libre.
* Leer historietas
* Escuchar música
* Bailar
* Pintar
* Limpiar mi cuarto o algún punto específico de la casa
* Cuidar las plantas
* Cantar y mejorar mi voz
* Practicar algún deporte de bajo impacto
* Meditar y realizar yoga
* Ver fotos en línea o en físico.
* Ver anime
1. ¿Qué alternativas propondrías para mejorar el tráfico vehicular en las calles de tu ciudad?
* Abrir otra calle cerca de la colonia para fácil acceso a los colonos, pues en el lugar donde vivo se mezcla con las colonias como la nueva Tlaxcala o el salvador y hay mucho desorden por allá.
* Hacer de un solo sentido la calle principal y establecer el otro sentido en otra calle cercana a esa.
* Prohibir el paso de cierto tipo de automóvil, que no exceda alguna altura.
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 que actividades te gustaría realizar.
* Berlín: Me gustaría conocer toda la historia que gira alrededor de la segunda guerra mundial.
* Grecia: conocer la ruinas y palacios del tiempo en el que se creía en los dioses
* Japón: conocer algunos lugares emblemáticos, tomarme una foto bajo un árbol o muchos arboles de cerezo, conocer la cultura de por allá y comer en las calles.
* Egipto: Transitar por todos los lugares famosos de Egipto y los lugares que se muestran en la biblia.
* Bahamas: conocer sus playas y sobre todo las que cuentan sobre historias de piratas.
* Hawaii: Conocer sus islas y su cultura.
* Brasil: vivir la experiencia de estar en un carnaval y conocer los estadios de futbol, sobre todo el del corinthians.
* Argentina: al igual que Brasil, conocer algunos estadios como el river plate y casarme con un argentino presumido.
* Colombia: conocer la cultura de por allá y tener la oportunidad de ir a conocer la tumba de un asesino famoso de por allá apodado “el popeye”
* San Petersburgo: Es la ciudad donde se desarrolla mi película de Disney favorita llamada “anastasia” me gustaría conocer toda la historia de la familia Romanov aunque por allá casi no se hable de ello y por supuesto conocer sus palacios.
* Nueva Orleans: vivir la experiencia de quedarme en uno de sus hoteles rústicos y estar en un desfile donde toquen música jazz.
* Islandia: Conocer la famosa playa negra Reynisfjar y tomar muchas fotos aesthetic ahí.
1. Investiga: ¿Qué alternativas se están llevando a cabo actualmente para disminuir el calentamiento global?

Las que mencione anteriormente

* Reducir tu consumo de agua. Hacer opcional los boilers de paso.
* Plantar árboles en tu residencia y donde tengas la oportunidad, siempre y cuando los árboles correspondan al tipo de contexto y suelo.
* Hacer composta de los alimentos orgánicos que por mal cuidado caducaron.
* Evitar contaminar el agua con aceite u otros componentes químicos.
1. Sueña: ¿Cómo te imaginas el mundo dentro de 100 años? Escribe una lista con todas las posibilidades que te podrías imaginar.
* Podría ser que todos tengamos ya un chip plantado en nuestra dermis donde nos permita hacer cualquier cosa de manera digital. Pagar, comprar, conocer gente, vestir, hablar, cantar. Ya no se necesitarán habilidades especiales para ello.
* Tal vez, ahora si exista el transporte aéreo como transporte normal y los carros de combustible sean totalmente quitados de la faz de la tierra.
* Incluso puedo pensar que ya ni en la tierra van a estar, conseguirán agua en marte y harán nueva vida allá y harán de la luna el nuevo satélite natural de marte y con eso no extrañarán la vida en la tierra.
* Pero de igual forma estarán terminando con los recursos de marte porque está en la naturaleza del hombre agarrar el brazo cuando le dan la mano

**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?
* Resolución de problemas.
* Resiliencia
* Adaptabilidad
* Imaginación
* Valor
* Determinación
* Sentido de aventura
1. ¿Qué aplicaciones útiles tiene esta operación de pensamiento?
* Te ayuda a replantearte la forma en la que estás llevando tu vida.
* A tener un plan detallado de lo que vas a hacer si sucede tal cosa.
* Te prepara para la vida y para enfrentarte a ella
* Te hace más hábil socialmente.
1. ¿De qué manera considerar alternativas ayuda a elaborar un Plan de Vida y Carrera y reorientarlo si es necesario?
* Como dije, ayuda a planificar tu vida que si bien, no sale como uno planea, al menos ya tienes las alternativas que te ayudarán a resolver en el momento cualquier situación.
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?
* A veces la gente le tiene miedo al futuro y a lo que va a suceder, u otras veces considera como mal augurio el planificar cosas del futuro cuando apenas se está viviendo el presente. Y considero que por una parte tienen razón, pero el miedo no nos debe de quitar el mirar más allá, si se le da otro enfoque a la planificación de estrategias puede llegar a ser una buena herramienta para enfrentar la vida.
1. Narra una anécdota en donde el hecho de considerar alternativas llevó a una mejor solución de un problema.
* Sucedió hace poco, estaba de fiesta y olvide mi chamarra favorita en un antro, situación que jamás planifiqué ni estaba dentro de mis manos resolverla, pero en ese momento pensé en muchísimas ideas para recuperarla pero la mejor de toda fue aprovechar la oportunidad de que un policía estaba cerca de ahí, gracias a mi habilidad social el poli se apiadó de mí y para que me dejaran entrar fingió que era mi novio, esa situación si bien estuvo muy random, me ayudó. No recuperé mi chaqueta lamentablemente otra persona ajena al lugar se la había llevado, pero en ese momento me sentí orgullosa de mi misma por tomar mis habilidades y ponerlas a disposición para conseguir lo que quería.

¡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.