**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.** |

**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.

* Empacando en los supermercados.
* En la venta de productos caseros.
* Costurera(o).
* Cocinero(a).
* Cuidador de mascotas.
* Consejero.

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

* Asistir a academias de baile, canto o clubes deportivos.
* Organizar tardes de picnic con sus amigos.
* Hacer sesiones de baile o karaoke.
* Salir a comer o cenar con amigos.
* Ir a comer un helado.
* Ir a un snack.

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.

* Dar clases de apoyo y regularización.
* Tener una estancia infantil.
* Ser formadora de docentes.
* Llegar al puesto como directora.

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

* Dedicar tiempo en familia, sea para jugar, leer, ayudar con las tareas, etc.
* Crear un ambiente de confianza y respeto, en el que puedan expresarse sin miedo a que los regañen o juzguen.
* Fomentar la comunicación, de manera que los niños encuentren un espacio para hablar con sus papás de lo bueno y lo malo que les sucede.
* Ser fuentes de motivación, tanto los papás para los niños y viceversa.

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

* Tener un empleo de medio tiempo o fines de semana.
* Ventas de ropa, joyería, zapatos, etc.
* Ventas por catálogo.
* Venta de botanas en sus tiempos libres.
* Actividades sencillas en sus tiempos libres.

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.

* Cuidar el agua al bañarse, lavarse las manos, etc.
* Mantener apagadas las luces que no sean necesarias.
* Cuidar las plantas, árboles, flores.
* Evitando la contaminación del suelo y el aire para mantener un planeta saludable.

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?

* Únicamente escuchar sus propuestas sin dejarme influenciar.
* Hablar con ellos para explicar mis razones y en lo que me beneficiaria.
* Tratar de evadir el tema a decidir.
* Hacerles ver que yo respeto sus decisiones y ellos deben respetar las mías.

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

* Cantar.
* Bailar.
* Leer.
* Pintar.
* Dibujar.
* Observar el cielo y las nubes.
* Apreciar paisajes.
* Caminar en lugares bonitos.
* Salir en bicicleta.

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

* Colocar las señales de alto donde deben ir.
* Arreglar las calles dañadas para que haya mayor fluidez.
* Colocar personal de transito en lugares de mayor recurrencia.
* Establecer límites de velocidad.

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.

* Rio de Janeiro. Conocer el Cristo Redentor, asistir a un carnaval, aprender nuevas costumbres.
* Bogotá. Conocer el Cerro de Monserrate y el Jardín Botánico José Celestino Mutis.
* Venecia. Paseo en góndola y explorar el barrio de Dorsoduro.

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

* Educación ambiental.
* Uso moderado de medios de transporte que contaminan.
* Uso habitual de papel reciclado.
* Gestión sostenible de recursos naturales.
* Plantar árboles.
* Reciclaje.
* Minimizar uso de productos químicos.

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

* Sano en el aspecto ambiental.
* Con mayor cantidad de electrodomésticos amigables con el medio ambiente.
* Muchos avances tecnológicos.
* Especies que mutaron.
* Con cura para enfermedades como el cáncer.

**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?

* Autoconocimiento
* Auto regulación
* Empatía
* Autonomía
* Autoconfianza

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

Permite ampliar tu pensamiento orientándote hacia el camino al éxito.

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

Muchas de las veces al no tener alternativas nos rendimos para llegar a nuestras metas, sin embargo, es importante saber que cuando el plan falla no se debe cambiar la meta sino el plan.

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?

Consideró que el miedo viene más hacia el fracaso qué hacía intentarlo, yo pienso que es necesario arriesgarse ya que lo único que tenemos seguro es fallar así sea por rendirnos o podemos aprender intentándolo una y otra vez hasta hacernos más fuertes y llegar a nuestra meta.

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

Antes de ingresar a la normal tenía mucho miedo de no aprobar el examen de admisión y perder un año de estudios, por lo que me comencé a plantear alternativas que consistían en presentar en universidades así fuera en carreras diferentes para seguir aprendiendo y no perder el ritmo de estudio, mi plan era prepararme un poco más y seguir intentándolo hasta aprobar el examen de admisión. Mis alternativas no fueron necesarias ya que en mi primer intento lo logré.

¡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.