**Escuela Normal de Educación Preescolar**

****

**TERCER GRADO**

**Dra. Gloria Elizabeth Martínez Rivera**

**UNIDAD UNO**

**TUTORÍA**

**Alumna**

**vannessa Jannette solis Aldape**

**Grado y sección**

**3º B**

**Saltillo, Coah. 29 de abril del 2021**

|  |  |
| --- | --- |
| **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.**

* -Taxista
* -cocinero o repostero
* -atendiendo un negocio seguro
* -barbero
* -musico, etc.

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

* **-**Trabajar
* -Salir a jugar en un equipo
* -Practicar deportes
* -Salir con amigos
* -Estudiar

**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.**

* -Encontrar un trabajo estable
* -Tener mi propio negocio
* -cubrir mis necesidades personales

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

-tener una comunicación activa, siempre llegar a un acuerdo y no tomar las cosas de manera personal.

-hablar cuando sientan que algún miembro de la familia se encuentra mal emocionalmente.

-no estar solo en los momentos malos, sino estar también en los momentos de felicidad.

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

-puede tener un pequeño o mediano negocio, ya sea de manera local o más personal como venta de catálogo. En caso de hombres y mujeres, también puede estar el caso de un negocio de comida rápida.

**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.**

1.- cuidar el agua

2.- reciclar lo más posible

3.- reutilizar los productos que mas podamos para no desechar tanto residuo

4.- realizar limpiezas comunitarias

5.- plantar o ser parte de una comunidad interesada en plantar árboles.

**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?**

Nunca he estado en una situación así, pero creo que mis alternativas serian alejarme de esas personas en dado caso que no me interesen sus prácticas, pues nadie te puede obligar a realizar algo que no deseas.

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

* Escuchar música
* Ver documentales
* Ver canales de cocina
* Cocinar
* Ver a mi novio

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

Poner más policías de tránsito.

**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.**

* Cartagena Colombia. Es mi sueño ya que me parece un lugar hermoso y con gente cálida.
* Caracas Venezuela. Me gustaría conocerlo ya que he visto documentales y no todo es tan malo como lo pintan, me interesaría conocer a esas personas que son amables además que tiene lugares muy bonitos.
* Madrid o Barcelona España. Estoy enamorada de su arquitectura, seguramente pasearía por todos los lugares posibles.
* Guanajuato. Para ir de turista.
* Chiapas o Oaxaca. Son lugares que están llenos de cultura y color mexicano al igual que Michoacán.

**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. Tranporte**

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.**

* Con mayores esperanzas de vitalidad animal y humana
* En caso de que no…
* Con muchos edificios
* El cielo muy gris y contaminado
* Lleno de fabricas
* Sin muchas áreas verdes
* Con personas cada vez menos interesadas en el medio ambiente.

**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.

* **¿Qué recursos consideras que necesita una persona para tener la capacidad de generar muchas alternativas?**

Pensamiento critico y mucha fuerza de voluntad en sus pensamientos y decisiones, el mayor recurso es ser seguro de si mismo y que no permite que nadie le diga que hacer o que pensar, sino que es racional.

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

Muchas, porque más allá de darte la seguridad como persona, te proporciona una personalidad única con ideales únicos.

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

En plantear poco a poco cuales son los objetivos que cada persona tiene en su mente y de esta manera visualizar que alternativas tiene en su presente o futuro para poder lograrlas.

* **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?**

Tal vez seamos muy manejables y somos el tipo de personas que no tenemos claras las coas que queremos, considero que esta situación se puede dar ocasionalmente en cualquier persona como seres imperfectos.

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

Cuando era pequeña me perdí en monterrey al alejarme de mi familia, yo era muy pequeña y mi única alternativa era pedir ayuda a quien me pareciera de mi confianza, no caer en la preocupación y hacer un escandalo fue la mejor idea, ya que nadie se dio cuenta mas que las personas que agradablemente me quisieron ayudar como la mía, pues dentro de mí, sabía que existiría una solución. Mis alternativas fueron mantener la calma y no ocasionar un grande problema. Al final mis padres me encontraron y me felicitaron.