**Escuela Normal de Educación Preescolar**

**Licenciatura en educación preescolar.**



**Curso:**

Tutoría Grupal.

**Maestro:**

Dra. Gloria Elizabeth Martínez Rivera.

**Alumna:**

Tamara Lizbeth López Hernández #7

**3° “B”**

**Actividad:**

**“Recursos personales”**

**Saltillo Coahuila 29 de abril del 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.

* Recepcionistas.
* Asistentes administrativos.
* Contadores.
* Empacadores.
* Vigilantes.
* Cuidadores de niños.
* Maestros.
* Consejeros.

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

* Practicar un deporte.
* Hacer ejercicio.
* Realizar tareas del hogar.
* Seguir una dieta.
* Leer.
* Bailar.
* Cantar.
* Nadar.
* Pintar.
* Dibujar.
* Tocar algún instrumento.

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.

* Realizar obras de teatro.
* Eventos deportivos.
* Leer cuentos, historias, poemas, adivinanzas, etc.
* Tablas rítmicas.
* Hacer coros.
* Bailes.
* Taller de música.
* Taller de pintura y dibujo.

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

* La convivencia, esto se podría dar por medio de diversas actividades como el leer un cuento juntos, practicar algún deporte, salir a lugares que sean del interés de ambos, jugar juntos, ver películas, cocinar, etc.
* La comunicación. Esta se puede dar a través de charlas o platicas, no necesariamente tienen que ser largas, se puede empezar con preguntas simples como: ¿Qué tal estuvo tú día?, ¿Cómo te sientes?, ¿Quieres hablar de algo?; es necesario que el niño perciba que esta en un lugar seguro, qué será escuchado y que puede hablar con sus padres de cualquier tema en cualquier momento.

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

* Podría buscar otro empleo que le brinde la disponibilidad de horarios para trabajar en ambos.
* Otra opción sería seguir preparándose y estudiar para obtener un mejor puesto dentro de su área laboral.
* Podría invertir en algún negocio propio, éste le puede generar más ingresos.

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.

* Separar la basura.
* Usar productos que puedan reutilizarse.
* Apagar las luces cuando no las estén usando.
* Consumir frutas y verduras ecológicas.
* Evitar dejar los aparatos enchufados.
* Moverse en transporte público.

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?

* Sinceridad. Sería sincera con ellos en todo momento, si la decisión no me conviene mis amigos lo entenderían y no habría problemas, ya que tus verdaderos amigos siempre estarán ahí para escucharte, entenderte y apoyarte; por otro lado, pensaría mejor en si continuar o no con esas amistades que me presionan con decisiones que no son buenas para mí.

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

* Escribir canciones.
* Pintar y dibujar.
* Hacer postres.
* Escuchar música.
* Ver series y películas.
* Combinar outfits.
* Hacer tik toks.
* Salir con mi familia y amigos.

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

* Propondría la organización de calles, organizarlas de acuerdo con el destino que se dirijan, poner carteles o señales en las que se mencione la forma correcta de conducir con precaución.
* Crear cursos o platicas en las que se hable de los vehículos y la forma correcta de usarlos.
* Propondría más seguridad en las calles dentro del horario en el que se forma el trafico para una mejor organización.

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.

* Mazatlán, Sinaloa: Me gustaría probar sus platillos típicos, realizar costumbres y tradiciones de ahí, y hacer actividades en la playa.
* Guadalajara, Jalisco: Me gustaría conocer todos los lugares populares con los que cuenta, los pueblitos mágicos y probar todos sus platillos típicos.
* Cuernavaca, Morelos: Me interesa turistear y conocer los lugares más populares con los que cuenta, así como también realizar actividades entretenidas.
* Dublín, Irlanda: Me interesa mucho conocer acerca de su cultura, sus tradiciones, su idioma y costumbres; conocer todos los lugares y probar todos sus platillos.

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

* Reducir el consumo de energía eléctrica.
* Utilizar bombillas fluorescentes.
* Limitar el consumo del agua.
* Hacer mayor uso de energía solar.
* Sembrar árboles alrededor de la casa para reducir el uso de acondicionadores de aire.
* Reciclar envases de aluminio, plástico y vidrio, así como el cartón y el papel.
* Adquirir productos sin empaque o con empaque reciclado o reciclable.
* Utilizar papel reciclado.
* Caminar o utilizar transportes públicos.
* Hacer uso eficiente del automóvil.
* Crear conciencia en otros sobre la importancia de tomar acciones dirigidas a reducir el impacto del calentamiento global.

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

* Con herramientas muy innovadoras.
* Tecnología muy avanzada.
* Nuevas especies o seres descubiertos en otros planetas.
* Me imagino al mundo lleno de vida, estando al pendiente de las áreas verdes y evitando la contaminación.
* Con nuevas y mejores posibilidades para todas las personas.
* Un mundo libre y sin discriminación.

**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?**

Saber tomar decisiones, ser analítico, ser seguros de sí mismos, decididos, tener un pensamiento crítico.

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

Sirve para ser más independiente y autónomo en todo momento, saber solucionar cualquier problema que se pueda presentar dentro de la vida cotidiana, conocer diferentes alternativas para una situación.

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

Contribuye de forma positiva ya que logras proponerte metas a corto y largo plazo, tomas decisiones que pueden afectar tanto tu presente como tu futuro, y logras organizar tus tiempos y objetivos.

**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?**

Considero que esto puede pasar ya que las alternativas a veces no son buenas, pueden ser alternativas que posiblemente no queremos elegir; por otro lado, esto puede pasar ya que tienen miedo de equivocarse al elegir una opción y que sus sueños o su objetivo fracase.

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

Cuando estaba a punto de entrar a la preparatoria, yo estaba segura de cual era a la que quería asistir y me rehusaba a considerar otras preparatorias como alternativas, ya que me empeñaba en una sola; después de pensarlo considere una alternativa más por si acaso. Llegó el día para presentar el examen en la preparatoria deseada, lo presenté y el resultado no fue lo que esperaba, no pasé el examen, lo que me salvo fue la alternativa que ya tenía pensada, entré a la otra preparatoria y me gustó más de lo planeado, hice muchos amigos y aprendí muchísimo; desde ese momento me di cuenta de que siempre es necesario contar con diversas alternativas antes de elegir una.

¡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.

**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 con 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.** |