Escuela Normal De Educación Preescolar

Licenciatura En Educación Preescolar



Ciclo Escolar 2020-2021

Tutoría

Gloria Elizabeth Martínez Rivera

Recursos personales

Unidad 1

Tema: Seguimiento al Plan de Vida y Carrera

Propósito: Al término del 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

Maria Jose Palacios López #13

Sexto semestre 3° “A”

Saltillo Coahuila

Abril 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.*

- empacador en una tienda

- podar algún jardín

- desempeñar algún trabajo de limpieza

- atender una tienda

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

- salir a correr

- leer un libro

- practicar algún deporte

- pasar tiempo de calidad con la familia

- comenzar a hacer ejercicio

*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.*

- estar a cargo de una institución

- desempeñar mi trabajo de psicología en alguna escuela

- ayudar a los alumnos

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

- mejor comunicación

- que los padres escuchen a sus hijos

- más actividades padres e hijo

- trabajar la empatía

- que los padres se pongan en los zapatos de los alumnos y viceversa

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

- trabajo adicional al que tiene

- vender artículos

- ahorrar mas

- gastar solo lo necesario

- evitar deudas

*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.*

- comprando menos plástico

- darle el máximo uso a las cosas

- ahorrando agua

- apoyar negocios locales

- generar menos basura

*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?*

- siendo honesta y diciendo lo que no me parece

- alejarme de ese grupo de amigos

- analizar bien mis metas

- haciéndoles saber mis decisiones y pudiendo que respeten mis decisiones

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

- pasar tiempo con mi familia

- ver algina serie o película

- organizar mi cuarto o mi área de trabajo

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

- mejorando el sistema de transporte publico

- más ciclo vías

- que se respeten los derechos de los ciclistas

- mejor seguridad

*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.*

- Jordania: para conocer petra

- Guadalajara: por el lienzo charro

- Ámsterdam: para visitar la casa de Ana Frank

- Chiapas: por las pirámides y además me llama mucho la atención por su vegetación

- Hawái: conocer el mar

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

-En el 2020 el cuidado del medio ambiente fue fundamental dentro de la administración del alcalde Manolo Jiménez Salinas, por lo que a través de la Dirección de Medio Ambiente y Espacios Urbanos se trabajó para impulsar este objetivo y brindar espacios dignos para las familias saltillenses.

Se realizaron acciones de mantenimiento permanente de las casi mil plazas y áreas verdes municipales con el objetivo de promover, fomentar, conservar, proteger y mantener el paisaje urbano y rural del municipio y el embellecimiento de parques, jardines, plazas, áreas verdes y camellones municipales.

En este año se concluyó la primera etapa del programa Mi Plaza, Mi Casa, proyecto sin precedentes cuyo objetivo es conseguir que todos los espacios públicos estén en las condiciones óptimas de uso para los vecinos.

En todos estos espacios se realizan trabajos de limpieza y retiro de maleza y arbolado seco, retiro de basura vegetal, orgánica e inorgánica; elaboración adecuada de cajetes para retención de agua, incluye, además, la reparación general de aparatos de ejercicio, juegos infantiles y bancas, canchas, mallas, muros; pintura en juegos, canchas, muros, bancas y cordón cuneta; y reparación de alumbrado.

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

Al paso que vamos no me imagino un mundo verde, me lo imagino seco e inhabitable o con un escaso numero de vida humana o animal

***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?*

- analizar bien sus opciones y su toma de decisiones, que puede llevar acabo, que ventajas o desventajas le genera y como le pueden afectar o favorecer esas alternativas a esa persona y a los que la rodean

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

- al momento de tomar una decisión y en general en la vida cotidiana siempre es bueno conocer que alternativas tenemos y no solo irnos por la que nos pareció en ese momento

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

- de pensar más a futro que pasaría si esto que tengo planeado no funciona y no quedarme a la deriva o perder tiempo intentando idear un plan, así si las cosas no funcionan en ese momento pasarnos rápido a la opción B

*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?*

- por el miedo al fracaso, considero que mucha gente cree que al pensar en otra cosa atraen la mala suerte y les genera miedo o incertidumbre pensar en otro futuro que no sea el que tienen planeado

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

- Cuando iba a entrar a la normal yo solo tenía planeado presentar ese examen, pero pensando en un futuro si no pasaba considere le hecho de comenzar trabajar y posteriormente estudiar

*¡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.*