**Escuela Normal de Educación Preescolar del Estado de Coahuila**

**Ciclo 2020 – 2021**

****

**Licenciatura en Educación Preescolar**

**Sexto Semestre**

**3° “A”**

**Tutoría**

**Maestra: Gloria E. Martínez Rivera**

**UNIDAD I**

**Tema: Seguimiento al Plan de Vida y Carrera**

**Alumna:**

**Adanary Avigail Rodríguez Moreno**

**Saltillo Coahuila, a 29 de Abril del 2021**

**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.**

* Poner un pequeño negocio de comida.
* Atender una tienda pequeña con lo básico.
* Limpiar un jardín (ser jardinero).
* Cuidar un local.
* Hacer manualidades y venderlas.

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

* Salir a pesar al parque.
* Ir al cine.
* Hacer ejercicio.
* Salir al centro comercial.
* Estar en equipos deportivos**.**

**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.**

* Primero que nada educadora, tomar experiencia, ser buena con mi trabajo, lograr que los niños tengan aprendizajes significativos, y después realizar una maestría, también me gustaría desempeñar la función de docente en nivel superior.

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

* Tomar un tiempo para realizar las tareas de la escuela juntos.
* Tener una tarde libre para pasear.
* Tener una hora asignada para la lectura en familia.
* Asignar un fin de semana para jugar al futbol o algún deporte.
* Tener un momento de conversación familiar.

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

* Vender por catálogo
* Tener un puesto de comida por la tarde o sólo fines de semana.
* Emprender un negocio de accesorios.
* Conseguir un trabajo extra online y trabajar desde casa.

**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.**

* Separar la basura.
* No quemar basura.
* Concientizar a mis amigos y conocidos más cercanos.
* No desperdiciar el agua.
* No tirar basura, y si veo basura tirada y está en mi posibilidad de recogerlo hacerlo.

**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?**

* Siempre he sido muy selectiva con mis amistades, y ellos me conocen como soy, simplemente desde el momento de presionar ya están actuando mal, solamente hablaría con ellos y me mostraría firma en mi decisión.

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

* Escuchar música.
* Salir con mis amigas si es que pueden.
* Me gusta mucho ir subir montañas, aunque tiene tiempo que no lo hago.
* Ver películas o series.
* Leer libros.

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

* Aplicar el hoy no circula.
* Tomar en cuenta las bicicletas y el espacio para que puedan transitar sin peligro.

**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.**

* Venecia, no tengo como una actividad en específico pero sería una buena experiencia vivir rodeada de agua.
* París, visitar la torre Eiffel.
* Ámsterdam, Visitar la casa de Ana Frank.

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

Los investigadores Stephen Pacala y Robert Socolow, de la Universidad de Princeton, sugieren un enfoque al que denominan “sectores de estabilización”:

* Reducción de las emisiones de GEI por parte de una cierta cantidad de fuentes mediante las tecnologías que surjan durante las próximas décadas, en lugar de depender de que esta reducción provenga de un sólo sector.
* Proponen 7 sectores que podrían rebajar su nivel de emisiones, y que, conjuntamente, podrían mantener este nivel tal y como está en la actualidad durante los próximos 50 años, lo que nos colocaría camino de estabilizarnos en unas 500 ppm.
* Reducir los gases que enviamos a la atmósfera, podemos también aumentar la cantidad de gases que quitamos de la atmósfera.
* Un aumento de áreas boscosas y la aplicación de ciertos cambios en la agricultura podrían incrementar la cantidad de carbono que almacenamos.

Fuente: Revista National Geographic. https://www.nationalgeographic.es/medio-ambiente/soluciones-contra-el-calentamiento-global

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

* Con mucha tecnología.
* Poca naturaleza.
* Contaminación.
* Tal vez guerra.
* Espero que mejor educación.
* Sin duda son muchos los factores, desde mi perspectiva de una forma errónea, porque no estamos cuidando el planeta, y este está muy dañado, creo que la tecnología va a sobrepasar el poder humano, y esto traerá malas consecuencias, no digo que sea mala, pero como seres humanos abusamos de ella.

***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?**

* Tener presente sus objetivos y metas.
* Dar lo mejor y no darte por bendecido.
* Tener un pensamiento de emprendedor.
* No ser conformista.

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

* Al aplicar alternativas puedes tener mejores resultados, o más oportunidades de mejora.

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

* Desde mi experiencia al tener una alternativa me ayudo a seguir estudiando y no parar mis metas sólo porque algo no se pudo dar.

**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?**

* Creo que es miedo a fallar, a intentar algo y tener malos resultados, pero yo pienso que siempre es bueno tener alternativas para cada proyecto y estar preparado para lo que venga.

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

* Esto lo relaciono un poco con educación, al terminar preparatoria sabía que mi sueño era entrar a la Normal, pero tenía miedo de no pasar el examen, por lo que mi alternativa fue tener otro opción por si no pasaba el examen y entrar a otra universidad y no para no perder el año, afortunadamente pasé en las dos universidades pero elegí ser educadora.

**¡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.