**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.

1. Chofer

2. Cocineros

3. Ama de llaves

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

1. torneos de futbol, basket, tenis, o cualquier deporte.

2. picnics

3. Ir al cine

4. Ir por un café

5. convivir con la familia

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.

1. Maestra de jardín de niños

2. Maestra de baile

3. Dueña de mi propio jardín de niños

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

1. Jugar juegos de mesa en casa

2. Ver películas en familia

3. Ir a comer

4. Hacer ejercicio juntos

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

Podría buscar empleo en algún otro lugar en donde no se requiera tanto tiempo, empezar a vender algún tipo de comida o postres o realizar ventas de algún articulo

**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.**

* **Separa la basura.**
* **Usa productos que puedan reutilizarse.**
* **Apaga las luces.**
* **Consume frutas y verduras ecológicas.**
* **Evita dejar los aparatos enchufados.**
* **Cierra los grifos correctamente.**
* **Utiliza el termostato.**
* **Muévete en transporte público.  Lleva tus propias bolsas al supermercado.**
* **Aprovecha la luz natural.**
* **Cambia las bombillas de tu casa.**
* **Recicla todo lo que puedas.**
* **Planta 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?**

Decirles que no me siento feliz ni cómodo con esa decisión, pero que no quiero perder su amistad, que me entienda que no lo quiero hacer.

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

* Hacer ejercicio
* Bailar
* Salir con mis amigas
* Pasar tiempo con mi familia

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

Nuevas vías para trasladarse, si es necesario puentes o ampliar calles.

**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.**

Dubai – conocer la torre mas alta del mundo

New York – Subir al empire state y a la estatua de la libertad

China – Pasear por la muralla china y comer comidas tipicas

Nueva Zelanda – Ver las auroras boreales en la noche

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

1. Transporte. Moderado del uso del vehículo, y haz un uso eficiente del mismo.
2. Papel. Usa habitualmente papel reciclado
3. Plantar árboles.
4. Recicla la basura.
5. Energía eólica.

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

1. Todo sería por medio de tecnología

2. casas y carros 100% inteligentes

3. Poca pobreza

4. Vidas sedentarias.

5. Falta de árboles y naturaleza

**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?**

Liderazgo

Autonomía

Autoconfianza

Seguridad

Empatía

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

Te deja pensando mucho.

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

Que las metas que tienes en mente están mas enfocadas, y mientras las tengas claras no pensaras en alternativas presentes y más rápido alcanzaras tus metas.

**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?**

Las alternativas a veces nos dejan pensando mucho, y no nos concentramos concretamente en lo que queremos, a diferencia si tenemos los pies firmes en lo que queremos lograr, no nos vamos a tambalear en el proceso para lograrlo.

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

**¡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.**