**Escuela Normal De Educación Preescolar**



**Licenciatura en educación preescolar**

**Materia:** Tutoría

**Maestra:** Gloria Elizabeth Martínez Rivera

**Unidad de aprendizaje 1**

**Actividad: Seguimiento de plan de vida y carrera**

**Alumna:**

 Midori Karely Arias Sosa

**Sexto semestre Sección A**

Saltillo, Coahuila

28 de Abril de 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.

- Cerillito

-Vendedor de hamburguesas o tacos

-Influencer

-Vendedor de ropa

-Asistente ejecutivo

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

-Hacer ejercicio

-Ver películas

-Comer una pizza con amigos

-Leer

-Salir a pasear al parque

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.

-Hacer una maestría en educación especial

-Ahorrar para comprar mi casita

-Mejorar mi inglés

-Ser directora de una institución

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

-Tener una mente abierta

-Darle la confianza para contar las cosas y no criticar, aconsejar

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

Puede buscar un trabajo de medio tiempo o de solo fines de semana

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.

-Tirar la basura en su lugar

-Cuidar el agua, no tardarte a la hora de la ducha

-Llevar las botellas de plástico a un lugar de reciclaje

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? Hablar con ellos y darles las razones por las cual no tomaré esa decisión

8. Escribe una lista de todas las actividades que te gusta hacer en tu tiempo libre. Escuchar música, bailar, cantar, ver tiktoks, hacer ejercicio y arreglarme un poco para tomar fotos.

9. ¿Qué alternativas propondrías para mejorar el tráfico vehicular en las calles de tu ciudad? Propondría usar bicicletas sería mucho mejor que el coche, ya que te ayuda a hacer ejercicio.

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.

-Cancún y nadar con delfines

-Francia para conocer su cultura

-Orlando, Florida para conocer universal studios

11. Investiga: ¿Qué alternativas se están llevando a cabo actualmente para disminuir 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.

Espero que haya tecnología que nos ayude a cuidar el medio ambiente, espero un mundo que sea más empático con los animales, que se usen más las bicicletas o patines, para disminuir el uso del vehículo, deseo que sea más limpio.

**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 una mente abierta y estar confiado de que todo se puede de una manera u otra.

2. ¿Qué aplicaciones útiles tiene esta operación de pensamiento? Hay más opciones y conoces mejor las cosas, te hace más analítico .

3. ¿De qué manera considerar alternativas ayuda a elaborar un Plan de Vida y Carrera y reorientarlo si es necesario? Te ayuda a tener una segunda opción por si la primera no funciono, además de que te hacer ver en qué estás fallando para mejorar.

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? Pienso que le tienen miedo al cambio o al que salga mal, o simplemente no quieren cambiar su principal plan y se aferran.

5. Narra una anécdota en donde el hecho de considerar alternativas llevó a una mejor solución de un problema. Cuando comencé a tener ansiedad, trate de buscarle soluciones y lo que hice fue consultar con un psiquiatra y ella para reducir el trastorno, me indico que podía leer, hacer ejercicio, etc. Estas alternativas me ayudaron mucho y ahora controlo un poco mejor mis emociones.

¡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.