**Escuela Normal De Educación Preescolar**

****

**Licenciatura en educación preescolar**

**Materia:** Tutoría grupal

**Maestro:** Gloria Elizabeth Martínez Rivera

**Unidad de aprendizaje 2**

## Recursos personales

**Alumnas:** Griselda Estefanía García Barrera **N.L. 4**

**Sexto semestre Sección B**

Saltillo, Coahuila

29 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 estás personas pudieran desempeñar.

* Trabajos de costura
* Cuidado de niños pequeños
* Cocinero o panadero
* Jardinero
* Tutores o asesores

1. Elabora una lista de todas las actividades que los jóvenes pueden realizar en forma sana.
   * Paseador o cuidador de perros.
   * Niñeras
   * Diseñador de artículos personalizados
   * Mesero o cajero en restaurants
   * Venta de accesorios y ropa de segunda mano
   * Propaganda de diferentes marcas y/o artículos
2. Imagina que ya terminaste tus estudios y estás buscando un trabajo. Escribe una lista de todas las actividades que te gustaría desempeñar en tu ocupación profesional.

* Educadora dentro de un jardín de niños.
* Niñera los fines de semana
* Dar clases particulares de diferentes idiomas

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

* Organizar actividades juntos como ver películas, leer libros, cocinar algo o jugar un juego de mesa.
* Comer juntos y aprovechar para platicar sobre su día

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

Dependiendo de sus habilidad podría:

* Abrir un salón de belleza.
* Vender cosas que ya no use y estén en buen estado.
* Hacer y vender accesorios personalizados como fundas, tazas o llaveros.
* Dar clases o asesorías de su área a estudiantes de la misma.
* Diseño de publicidad.

1. Ahora más que nunca es importante cuidar de los recursos naturales de este planeta. Elabora una lista de todas las formas en que puedes contribuir a ello.

* Separar botellas de plástico, taparroscas y latas para llevarlas a centros de reciclaje.
* Evitar el uso de desechables cuando se pueden utilizar platos o vasos reutilizables.
* Cargar con un bote de agua propio en lugar de comprar botellas desechables.
* Comprar/vender ropa y zapatos de segunda mano.

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?

Considero que lo mejor es hablarles claro desde un principio y explicarles que no te sientes cómodo tomando.

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

* Creación de contenido para mi cuenta de Instagram
* Planear mis outfits para el contenido de mi cuenta
* Leer libros
* Ver películas
* Escuchar un podcast
* Ver a mis amigas o hablar con ellas por videollamada.

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

Sería bueno crear una línea de metro o bien utilizar bicicleta o autobús para distancias cortas.

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 que actividades te gustaría realizar.

* Anaheim California, Orlando Florida, París Francia, Shanghái, China: Visitar los parques Disney.
* New York: ver un musical de Broadway, visitar el Times Square, ir a la pastelería de Buddy, al Empire State Building, Central Park y la Estatua de la libertad.
* Sao Paulo, Brasil: asistir a un carnaval
* Ámsterdam: Visitar el museo de Van Gogh y la Casa de Ana Frank, salir por la noche a bares y restaurants, pasear por el barrio rojo y el palacio real.
* Londres: Ir al Big Ben, la torre de Londres, Puente de la torre, el observatorio de Greenwich y algunos palacios. Visitar Oxford streed, St. James Parks y Mayfair.

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

* Se han creado asociaciones y puntos en las colonias para recolectar botellas y taparroscas.
* Se implementa en gran medida los bazares de segunda mano.
* Algunos puestos de comida dejaron de utilizar desechables.

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

Creo que lo ideal sería que fuera un mundo en donde todos toman conciencia, cuidan y valoran el medio ambiente. Por otro lado se basa en el respeto y la empatía, no hay más machismo ni feminicidios o violaciones, es un lugar seguro para todas y todos, niños, adolescentes y adultos. Es un mundo libre en el que todas y todos pueden tomar decisiones sobre su vida y su cuerpo, se deja de juzgar al otro porque no piensa de una u otra forma, simplemente se está abierto a opiniones e ideas. Hay muchos emprendedores y los negocios locales prosperan.

**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? Primeramente motivación y creatividad, pues así puede ver un panorama completo de sus alternativas. Por otro lado ver si requiere recursos económicos y materiales, comenzar a conseguirlos, si necesita acciones para recolectarlos llevarlas a cabo.

2. ¿Qué aplicaciones útiles tiene esta operación de pensamiento? Te presenta nuevas ideas y alternativas que te permiten crecer y desarrollar nuevas habilidades, de igual forma encontrar nuevas áreas y actividades que te hagan feliz.

3. ¿De qué manera considerar alternativas ayuda a elaborar un Plan de Vida y Carrera y reorientarlo si es necesario? Te abre un nuevo panorama de oportunidades lo que te permite expedirte y ver realmente qué es lo que quieres hacer para que te haga feliz, plantearte nuevas metas 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 generalmente es porque todo lo nuevo tiende a asustarnos pues implica salir de nuestra zona de confort, pienso que es necesario comenzar a desarrollar más nuestra capacidad de resiliencia y valentía para poder atrevernos a hacer cosas nuevas, mientras no nos atrevamos será muy difícil avanzar.

5. Narra una anécdota en donde el hecho de considerar alternativas llevó a una mejor solución de un problema. Al inicio de la pandemia comencé a padecer mucho de insomnio, lo cual me quitaba energía y no podía aprovechar mi día por completo. Comencé a considerar diferentes alternativas como tomar tés relajantes o hacer ejercicio por la noche, poco a poco empecé a hacer ambas cosas e incorporar nuevas actividades a mi día como la creación de contenido, todo esto me permitió aprovechar el día y descansar adecuadamente por la noche, sin embargo no hubiera podido si no me hubiera abierto a nuevas oportunidades.

¡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.