**Escuela Normal de Educación Preescolar**

**Licenciatura en educación preescolar.**

**Ciclo escolar 2020-2021**

****

**Maestra:** Dra. Gloria Elizabeth Martínez Rivera

**Materia:** Tutoría.

**UNIDAD UNO**

**Tema:** Recursos Personales.

**Alumna:** Mariana Guadalupe Gaona Montes #6

**3° “A”**

**Sexto semestre.**

Saltillo, Coahuila. 29/04/2021

|  |  |
| --- | --- |
| **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. R=** Trabajar como cerillitos; practicar zumba o baile; salir a correr; entrar al taller de manualidades, corte y complexión, cocina, repostería, bisutería o de belleza.

**2. Elabora una lista de todas las actividades que los jóvenes pueden realizar en forma sana**. **R=** Salir a correr, salir a comer con sus amigos, salir de paseo con su familia, deporte, baile, ir al gimnasio, jugar futbol.

**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.** **R=** 1. Enseñar a niños de preescolar.

2. Crear un buen ambiente de aprendizaje dentro del aula.

3. Brindar una educación de excelencia.

4. Ser optimista y enérgica.

5. Llegar a tener el puesto de directora o supervisora

6. Dar clases particulares.

**4.** **Piensa y escribe diferentes alternativas que pudieran ayudar a mejorar la relación entre padres e hijos.** **R=** Salir a pasear, platicar en familia sobre los desacuerdos o diferencias que existen para llegar a un acuerdo de convivencia sana, convivir en la casa, platicar lo que paso en el día de cada uno de los integrantes de la familia (escuela, trabajo, etc.).

**5. Una persona que necesita ingreso adicional al que recibe en su empleo remunerado, ¿qué opciones podría tener para ganar dinero extra? R=** Vender diversidad de artículos, poner un puesto de comida, vender ropa o zapatos o conseguir otro empleo de medio tiempo.

**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. R=** Plantar árboles, durar máximo 5 minutos en la ducha, cerrar la llave del agua cuando me estoy enjabonando las manos o lavando los dientes, no tirar la basura en la calle, separar la basura en orgánica e inorgánica utilizar lo menos posible el auto.

**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? R=** Hablar con ellos de manera pacífica y decirles que no lo puedo hacer ya que puede correr riesgo mi vida.

**8. Escribe una lista de todas las actividades que te gusta hacer en tu tiempo libre. R=** Salir a caminar, ir al gimnasio, platicar con mis papás o hermanos, salir a divertirme con mis amigas, ver la televisión, salir a comer una nieve, salir a comprar ropa, acomodar mi ropa y leer.

**9. ¿Qué alternativas propondrías para mejorar el tráfico vehicular en las calles de tu ciudad? R=** Construir más puentes vehiculares y tomar el transporte público para traslado; que en algunos trabajos dejen salir 15 minutos antes, ya que, en la mayoría, la hora de salida es la misma y por este motivo se hace el tráfico; abrir otras salidas para llegar a diferentes destinos.

**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. R= Guanajuato:** Salir a pasear por sus calles y las callejoneadas, comer los diferentes platillos típicos, e ir a los museos como el de las “Momias”

**Jalisco:** Dar un tour por el pueblo mágico de Tequila.

**Baja, California:** Visitar las playas, subirme a una lancha, comer platillos típicos y bucear.

**Zacatecas:** Subir al teleférico.

**Veracruz:** Visitar el acuario de Veracruz, ir al malecón y visitar sus hermosas playas.

**Puebla:** Pasear por el centro histórico y visitar sus atractivos.

**11. Investiga: ¿Qué alternativas se están llevando a cabo actualmente para disminuir el calentamiento global? R=** Utilizar menos el automóvil personal, ahorrar energía (usar menos los apartaos electrónicos), poner en práctica las 3 “R” (reducir, reusar y reutilizar), cuidar la alimentación para consumir menos carne y reducir las construcciones y el urbanismo.

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

1. Con una gran contaminación

2. Muy poca flora y fauna.

3. Con varios animales extintos.

4. Con robots sustituyendo el trabajo de las personas.

5. Medios de transporte por el aire.

**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? R=** Ser creativo, tener imaginación, tener la capacidad de trabajar en equipo, tomar en cuenta las propuestas de las demás personas y saber cómo poder resolver problemas.

**2. ¿Qué aplicaciones útiles tiene esta operación de pensamiento? R=** Que podemos sobresalir en una sociedad cambiante, poder salir exitosamente de obstáculos o problemas que se nos presenten en la vida y tomar la mejor y que nos parezca la correcta en cualquier situación.

**3. ¿De qué manera considerar alternativas ayuda a elaborar un Plan de Vida y Carrera y reorientarlo si es necesario? R=** Me ayuda a tomar la mejor decisión, eliminando las que menos me benefician, me ayuda a identificar prioridades y mantener un equilibrio en mi plan de vida y carrera.

**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? R=** A veces me suele pasar y personalmente, creo que es, porque tenemos miedo a que una de esas alternativas no nos funcione o nos lleven al fracaso, sin embargo, debemos poseer la resiliencia que nos ayuda salir de esas situaciones.

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

En segundo año asistí a la última jornada de prácticas presenciales, el jardín de niños era muy extenso, con nueve salones. Me tocó practicar en segundo grado y el grupo en general era demasiado inquieto y era muy difícil llamar la atención de los pequeños, además había un alumno diagnosticado con autismo tipo dos y esto hacia que fuera más difícil para mí, ya que no contaba con las estrategias necesarias para el control de grupo, ni mucho menos sabia como tratar a un alumno con barreras de aprendizaje. Los días se hacían cada vez más complicados y necesitaba encontrar una manera para que las jornadas de trabajo salieran mejor.

Algunas de las alternativas que decidí aplicar, fueron las de poner música de relajación cuando los niños estuvieran realizando algún trabajo, leerles un cuento para llamar su atención y tranquilizarlos, utilizar tiempos de activación física, que los niños trabajaran en el patio y que las actividades involucraran el juego pero que de la misma manera tuvieran aprendizajes significativos.

¡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.