ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN PREESCOLAR

LICENCIATURA EN PREESCOLAR

 GRUPO 4” C”

 TUTORÍA ENTRE PARES

 CURSO: TUTORÍA

MAESTRA: ELENA MONSERRAT GAMEZ CEPEDA

ALUMNA:

MARIEL RESENDIZ VILLAREAL 18

**Ejercicio no 3. Elabora un plan.**

**Para el estudiante.**

**Instrucción:** Utiliza los procesos de pensamiento indicados dentro del siguiente cuadro para elaborar un plan que te permita mejorar tus competencias profesionales durante el último año de estudios.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Define los objetivos a lograr** | **Identifica los aspectos o variables que debes organizar** | **Lista las alternativas o actividades que deben desarrollarse** | **Ordena las actividades por prioridad o en orden cronológico** |
| Dejar de procrastinar | Tiempos  | Medir una aproximación de cuanto me tardo haciendo las cosas | Definir la importancia de hacerlo con tiempo |
| Trabajos  | Establecer los trabajos que se deben realizar en días específicos | Medir una aproximación de cuanto me tardo haciendo las cosas |
| Objetivos  | Definir la importancia de hacerlo con tiempo | Establecer los trabajos que se deben realizar en días específicos |
| Lidiar con el estrés | Detonantes  | Conocer que me provoca estrés y hacer un cambio en ello | Conocer que me provoca estrés y hacer un cambio en ello |
| Respiración  | Trabajar ejercicios de relajación | Tomar en cuenta cosas que pueden suceder e intentar evitarlas |
| Precauciones  | Tomar en cuenta cosas que pueden suceder e intentar evitarlas | Trabajar ejercicios de relajación |
| Organizar mejor mis tiempos | Fechas de entregas | Utilizar una agenda para organizar días de entrega | Utilizar una agenda para organizar días de entrega |
| Compromisos  | Definir qué días tengo disponibles y que días no  | Poner como prioridades las cosas con más peso en la escuela |
| Prioridades  | Poner como prioridades las cosas con más peso en la escuela | Definir qué días tengo disponibles y que días no |