**ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN PREESCOLAR**

**Licenciatura en Educación Preescolar**

**Curso: Tutoría Grupal**

**Semestre 6**

**Maestra: Gloria Elizabeth Martínez Rivera**

**Tema:** ¿Cuáles son las consecuencias?

**Alumna:**

Andrea Silva López No.18

**Grado:** 3ro **Sección:** “A”

**Fecha:** jueves 6 de mayo del 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 3.- ¿Cuáles son las consecuencias?**  |
| **Rúbrica** | **La actividad debe de contar con datos personales y de la institución.****Dar respuesta a los 10 puntos presentados****Cuidar la ortografía****Subir la actividad de manera individual a escuela en red.****Realizar el trabajo de la Tutoría de pares del cual se generó indicación.** |
| **Fecha de entrega** | **Jueves 6 de mayo del 2021.** |

**Ejercicio no. 3 ¿Cuáles son las consecuencias?**

Para el estudiante.

Instrucción: Practica y desarrolla la competencia de pensar en las consecuencias futuras al trabajar en la ejecución de tus alternativas de Plan de Vida y Carrera.

1. **Si decides dejar de estudiar, ¿Cuáles podrían ser las consecuencias a corto y largo plazo de esta decisión?**

-No tener un sustento económico para un futuro.

-Dificultad para conseguir un trabajo estable y seguro.

**2. Las agendas son organizadores útiles que nos ayudan a controlar los compromisos y actividades. Intenta identificar todas las consecuencias que puede traer a una persona el uso de una agenda.**

-Ser una persona más organizada.

-Hacer un mejor uso de los tiempos.

-Disminuir el estrés, la ansiedad y el desequilibrio emocional y de salud.

-Tener una mejor calidad de vida.

1. **El consumo del alcohol en los adolescentes y jóvenes se ha disparado en los últimos años. ¿Qué consecuencias ha provocado esta situación en la salud, la sociedad y la vida política de tu comunidad?**

Las consecuencias que produce el incremento del consumo de alcohol en adolescentes y jóvenes en el ámbito social, político y salud, tienen sus bases cuando la persona consume exceso de bebidas que contienen alcohol y llega a la adicción, lo cual acarrea una gran morbilidad y con ello una mortalidad innecesaria.

1. **Los expertos afirman que hacer ejercicio con regularidad mejora la salud en sus cinco dimensiones: social, emocional, intelectual, física y espiritual. Identifica al menos dos beneficios para cada una de ellas.**

*Dimensión social:* El deporte mejora las relaciones personales, las habilidades individuales, el asertividad y la autoestima, entre algunos grupos de riesgo, e incluso ayuda, a prevenir problemas de desviación social.

*Dimensión emocional:* Ayuda a la autorregulación, de manera que su práctica reduce la intensidad de emociones como la ira, la agresividad, la ansiedad y la depresión. Además, disminuye la sensación de fatiga, por lo que la persona se percibe más enérgica, con mayor capacidad de trabajo, y descansa mejor.

*Dimensión intelectual:* Mejora de la plasticidad (capacidad del cerebro de crear nuevas sinapsis), control de los niveles de cortisol (hormona del estrés), incremento de la neurogénesis (creación de nuevas neuronas), mejoras en la capacidad y velocidad de procesamiento de la información, resolución de problemas y procesos de atención,

*Dimensión física*: Previene lumbalgias y estimula la pérdida de peso y grasa corporal.

*Dimensión espiritual:* Mejor estado físico, de salud mental y la sensación general de bienestar.

1. **¿Qué podría pasar a corto y a largo plazo si una persona elige estudiar una carrera que no le corresponde ya que no posee los intereses y/o aptitudes de dicha profesión?**

-Su rendimiento académico sería poco eficiente.

-Deserción escolar.

-No desarrollarse en el ámbito laboral de dicha carrera.

-Su desarrollo personal y profesional se ve obstaculizado.

1. **Algunas veces, tanto hombres como mujeres que trabajan, se ven en la necesidad de extender su jornada de trabajo de tal forma que les queda poco tiempo para hacer otras actividades. ¿Qué resultados podría provocar esta situación en la vida de las personas?**

-La salud mental, emocional y física se ven afectadas.

-Su desarrollo social recreación se ven obstruidos.

1. **En nuestra sociedad pensamos que el mejor matrimonio es aquél que se realiza por amor y no por conveniencia. También creemos que entre más se conozcan y más afinidad haya entre los cónyuges, este matrimonio será más estable y tendrá mejores posibilidades de salir adelante. Escribe todas las consecuencias que consideres que pudiera tener un matrimonio con estas condiciones.**

-Vivir en plenitud.

-Representa un apoyo, respaldo personal y emocional.

-La salud y el bienestar personal es óptimo.

-Mejor estilo de vida.

1. **El uso de computadoras se intensifica cada vez más. Los jóvenes pasan mucho tiempo interactuando con y a través de esta herramienta tecnológica. ¿Qué consecuencias a corto y largo plazo pudiera producir esta situación?**

- Limita su capacidad de establecer nuevas relaciones e interacciones con otros niños, de misma forma su interacción física también ser verá reducida.

- El uso continuado de las nuevas tecnologías por los adolescentes puede generar aislamiento social al dejar de realizar actividades con los grupos sociales de pertenencia y con ello, pueden verse afectadas las habilidades sociales, imprescindibles para muchos ámbitos.

1. **Piensa en una decisión importante que hayas tomado recientemente. Después. Identifica y escribe todas las consecuencias que esta decisión haya traído a tu vida en el corto y largo plazo.**

-Cambio la perspectiva que tenia del mundo y la vida en general.

-Cambio la mera en que enfrentaba los desafíos, problemáticas y situaciones difíciles que se presentan día a día.

1. **Seguramente has escuchado en varias ocasiones la frase “piensa antes de actuar”.**

**¿Por qué recomiendan esta acción?**

Para no actuar conforme a los impulsos frente a diferentes situaciones, sino pensar y razonar las acciones antes de ejecutarlas.

**¿Qué pasa cuando una persona actúa impulsivamente?**

Responde o actúa sin reflexión ni prudencia, dejándose llevar por la impresión del momento.

**¿Qué suele suceder cuando la persona hace todo lo contrario, o sea, reflexiona antes de proceder?**

Tiene como consecuencia que, ante cualquier error o fracaso resultante de la propia acción precipitada, la persona se sienta incapaz de continuar esforzándose para darle la vuelta a la situación.