**Escuela Normal de Educación Preescolar**

Licenciatura en Educación Preescolar

Ciclo escolar 2020 – 2021

**Unidad 1.**

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

**Curso:** Tutoría

**Maestra:** Gloria Elizabeth Martínez Rivera

**Alumna:** Argelia Azucena Esquivel Castillo

Numero de lista #3

Sexto Semestre Sección A

Saltillo Coahuila a, 6 de mayo del 2021

**Ejercicio numero 3 ¿Cuáles son las consecuencias?**

**Introducción:** 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?

R= Las consecuencias podrían ser que tendría menos oportunidades hablando profesionalmente, limitando mis ingresos y mi calidad de vida, además no tendría la suficiente preparación y conocimiento para adaptarme a los cambios que suceden constante mente en la sociedad.

1. 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.

R= mejor organización, puede cumplir con todos sus pendientes, recuerda los compromisos o trabajos pendiente que tiene, puede planear y distribuir sus tiempos, prioriza las actividades que tiene que realizar.

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

R= creo que las consecuencias que más han sido notadas, son los accidentes automovilísticos, la toma inconsciente de decisiones, y sobre todo ahora en la pandemia el aumento de casos positivos por no acatar las medidas de prevención.

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 uno de ellos.

R= al hacer ejercicio nos sentimos mejores con nosotros mismos tanto físicamente como mentalmente, nos sentimos más felices, además de aumentar nuestra energía y prevenir enfermedades.

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?

R= por experiencia se que al estudiar una carrera que no te llena y con la que no te sientes pleno es muy difícil porque en lugar de motivarte todos los días para realizar una actividad que te gusta lo haces con mucho pesar y mucho esfuerzo, no disfrutas tu día a día, te sientes cansado y desinteresado; en cambio si te dedicas a una carrera con la que te sientes plena lo disfrutaras más y no se sentirá como una carga pesada.

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?

R= cansancio, mal humor, frustración, desesperación, depresión, malos hábitos y hasta enfermedades

1. En nuestra sociedad pensamos que el mejor matrimonio es aquel que se realiza por amor y no por conveniencia. También creemos que entre más se conozcan y más afinidad haya entre 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.

R= yo creo que la base de todos los matrimonios, sea por convicción o por amor es la comunicación, en un matrimonio por amor en donde los cónyuges llegan a acuerdos que les parezcan correctos a los dos, será un matrimonio duradero, de respeto, tendrán un hogar pacífico y una familia feliz, siempre y cuando respeten los acuerdos que ya tenían establecidos. Por otro lado un matrimonio por convicción en donde uno establece acuerdos y el otro está dispuesto a aceptarlos siempre y cuando esa persona obtenga lo que quiere también puede ser duradero y pueden formar una familia pero aquí debe alguno someterse entonces no sería un buen comienzo por lo que tampoco tendría mayor riesgo de romperse y de vivir infelizmente.

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?

R= falta de control emocional, nula socialización con los demás, perder la realidad, frustración, ansiedad

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.

R= una de las decisiones más importantes que eh tomado fue hace tres años, al decidir entrar a estudiar nuevamente una carrera, pero esta vez, ya estaba casada y tenía dos pequeñitos de 3 y 4 años; las consecuencias que trajo esta decisión fueron conflictos con mi esposo ya que deje de atenderlo igual, descuide mi casa, y a mis hijos tenía un sentimiento de culpa enorme ya que no quería sacrificar a mis hijos pues a final de cuenta ya había terminado una carrera y no era su culpa que quisiera intentarlo nuevamente también sentía que solo yo debía sacrificarme porque solo era mi decisión y mi responsabilidad,

1. Seguramente has escuchado en varias ocasiones la frase “piensa antes de actuar”. ¿Por qué recomiendan esta situación?, ¿Qué pasa cuando una persona actúa impulsivamente?, ¿Qué suele suceder cuando la persona hace todo lo contrario, o sea, reflexiona antes de proceder?

R= cuando perdemos el control y actuamos compulsivamente podemos lastimar o dañar a las personas que están a nuestro alrededor, además de generarnos conflictos innecesarios.

**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.** |