**Escuela Normal de Educación Preescolar**

**Licenciatura en educación preescolar.**



**Curso:**

Tutoría grupal

**Maestra:**

Gloria Elizabeth Martínez Rivera.

**Alumna:**

Leyda Estefanía Gaytán Bernal. #7

**“¿Cuáles son las consecuencias?”**

**Saltillo Coahuila de zaragoza 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?**

R.- A corto plazo sería sentir remordimiento al saber que ya tenias un gran avance de tus estudios y eso podría causar depresión. A largo plazo no podría encontrar un buen trabajo que corresponda a la carrera que estabas estudiando y sin título es difícil encontrar algún trabajo en donde te paguen bien.

**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.**

R.- Considero que no existen consecuencias al tener una agenda en donde te organices y escribas todo lo importante que tienes que realizar, sin embargo, si se te llega a perder no recordarías los pendientes que tenias anotados.

Respecto al no tener una agenda, las consecuencias son que no te acuerdes de las actividades importantes que tienes que, además que pueden llegar a ser muy importantes y te afectarían en lo personal o laboral.

**3. 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?**

R.- Las consecuencias de que los jóvenes consuman alcohol es que desde temprana edad le están haciendo daño en su cuerpo y eso puede aumentar conforme pase el tiempo, en la sociedad es el miedo de los efectos que puede ocasiones el alcohol en ellos, ya sea agresividad, malas decisiones y vandalismo. En la vida política de la sociedad es el de seguir vendiendo bebidas, aunque no sean mayores de edad.

**4. 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.**

R.- En lo social te ayuda a sentirte mejor y eso provoca que tengas mas seguridad al relacionarte con los demás, además de sentirte con más energía para salir a socializar.

En lo emocional ayuda en el que hacer ejercicio te libera de tus malos pensamientos, ayuda en la meditación y en la expresión a través de movimientos.

En lo intelectual te activa, te fluyen mejor las ideas y motiva a tener una mejor calidad de vida.

En lo física te ayuda a tener una mejor apariencia, mayor seguridad y vida más saludable.

En lo espiritual te ayuda a sentirte mejor contigo mismo y a tener momentos de meditación.

**5. ¿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.- A corto plazo es el realizar las actividades a fuerza o por obligación, por otro lado, a largo plazo ejercerías una carrera que no te gusta, que no es tu vocación y no te sentirías pleno.

**6. 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.- Se están perdiendo de vivir su vida y pasan la mayor parte del tiempo trabajando, no conviven con su familia, suelen estar tristes y no tienen el tiempo suficiente para realizar otras actividades fuera de su vida laboral.

**7. 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.**

R.- Considero que las consecuencias serían el que ya se conocen tan bien que nada les sorprende, se pierden los detalles, ya no se interesan por la vida del otro y su matrimonia se hace muy rutinario.

**8. 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.- A corto plazo es el pasar mucho tiempo en la computadora y no pasar tiempo con su familia. A largo plazo es tener problemas de la vista o de la espalda, además de adicción a la computadora.

**9. 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.- No recuerdo haber tomado una decisión muy importante en la actualidad, considero que e tomado muy buenas decisiones a lo largo de los últimos 3 años, sin embargo, una situación que he enfrentado es el presionarme con las tareas a corto plazo me ha traído mucho estrés y ansiedad, pero actualmente lo estoy trabajando para no tener consecuencias a largo plazo.

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

**proceder?**

R.- Considero que el pensar antes de actuar te ayuda a analizar las situaciones antes de realizarlas, eso incluye conocer sus puntos positivos y las consecuencias que puede tener. Cuando una persona actúa por impulso obtiene a cambio muchas consecuencias, sobre todo cuando se actúa negativamente, una de ellas es el ofender a los demás; en cambio cuando una persona primero analiza antes de actuar, obtiene resultados positivos y buenos a corto y largo plazo.

**Tutoría de pares:**

**Alumnas:**

Leyda Estefania Gaytan Bernal. #7

Vanessa Rico Velázquez. #16

**Curso:**

Bases legales y normativas de la educación básica.

**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 con 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.** |