**Escuela Normal de Educación Preescolar**

Licenciatura en educación preescolar

CICLO ESCOLAR 2020-2021



**Curso**

Tutoría Grupal

**Maestra**

Gloria Elizabeth Martínez Rivera

**Alumna**

Yamile Margarita Mercado Esquivel N.L 9

3° “B”

**¿Cuáles son las consecuencias?**

Saltillo, Coahuila a 6 de mayo del 2021

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

**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?** Las consecuencias a corto plazo serían que tendría que buscar un empleo para no estar todo el día sin hacer nada, tendría que hacerme cargo de las labores del hogar, dedicarme a otra profesión que me guste. Las consecuencias a largo plazo serían no tener un trabajo seguro con un sueldo fijo, sería infeliz por no tener mi título y viviría frustrada para siempre.
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:**

* Organización de pendientes
* Ahorro del tiempo
* Llegar puntual a los eventos
* Saber lo que harás al día siguiente
* Estabilidad emocional
* Seguridad
* Tranquilidad
* Compromiso

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?**

**SALUD:** daño al hígado, cáncer de esófago, cansancio, fatiga, estrés, dolor de cabeza, entumecimiento de brazos y piernas, problemas de sueño, obesidad y problemas al orinar.

**SOCIEDAD:** Depresión, suicidio, violencia, adicciones, mal rendimiento en la escuela o en el trabajo, ansiedad, baja autoestima y accidentes.

**VIDA POLÍTICA:** creación de políticas más duras en contra de las personas que hagan cosas indebidas por beber alcohol, castigos y sanciones más fuertes.

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.**

**SOCIAL:** socialización y adaptación a nuevos entornos y contextos.

**EMOCIONAL:** Quita la ansiedad y eres más feliz.

**INTELECTUAL:** aprendes a cuidarte, a manejar los ejercicios y la autoestima

**FÍSICA:** duermes mejor, cuidas tu salud y te ves más definida y en forma.

**ESPIRITUAL:** aprendes a conocerte y sientes paz al conectarte con tu cuerpo.

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?** A corto plazo se enfocaría en otros intereses como tener novio, trabajar, hacer ejercicio y a largo plazo sería muy infeliz, haría las cosas por hacerlas y no ejercería de forma ética su profesión.
2. **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?** Mucha inestabilidad emocional, al estar muy enfocado en el trabajo, perdería tiempo de calidad en su familia y también se perderá de experiencias significativas que con el tiempo se vuelven memorables, provocaría estrés, peleas familiares, problemas con tu pareja, el desempeño de los niños bajaría enormemente y podría olvidarse de su felicidad, gustos e intereses.
3. **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.**

* Confianza
* Empatía
* Comunicación
* Respeto
* Amor
* Seguridad
* Estabilidad
* Felicidad

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?** A corto plazo una perdida de vista considerable, dolores de espalda, dolores de cabeza, frustración, enojos, estrés y enfermedades graves. A largo plazo puedes quedarte traumado, odiarías las herramientas tecnológicas, puedes quedarte ciego, tendrían que operarte, problemas de la columna, desestabilidad emocional muy fuerte y problemas de ansiedad.
2. **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.** Una decisión que tome recientemente fue comenzar a hacer ejercicio, considero que a corto plazo las consecuencias que trajo a mi vida fue la felicidad, paz, conocí mi cuerpo, se que puedo dar más de mí, aprendí a comer saludable, lo hice una rutina y aprendí a disfrutarlo. A largo plazo seré una persona muy saludable, con una figura envidiable, podre transmitirlo a mis familiares y amigos más cercanos y podre ser inspiración para alguien más.
3. **Seguramente has escuchado en varias ocasiones la frase “piensa antes de actuar”. ¿Por qué recomiendan esta acción?, ¿Qué pasa cuando una persona actúa impulsivamente?** Recomiendan esta acción porque la mayoría de las veces las personas actuamos sin pensar en las consecuencias que nuestra acción pueda traernos, puede ser algo insignificante pero las consecuencias llegan a ser tan graves que te puedes arrepentir para siempre, por eso es mejor pensar en las consecuencias ya sean positivas o negativas, en lo que realmente quieres que pase con la acción y en cómo te sentirás después de hacerlo. Cuando una persona actúa impulsivamente no consigue lo que realmente necesita, no piensa en las consecuencias que esa acción le traerá, puede que en ocasiones las cosas le salgan como el quería, pero son más las ocasiones en las que puede conseguir un fracaso y se lamentará por las consecuencias que esto le provoque.
4. **¿Qué suele suceder cuando la persona hace todo lo contrario, o sea, reflexiona antes de proceder?** Cuando la persona reflexiona antes de hacer algo, esta tomando en cuenta todos los puntos buenos o malos que pueden pasar al hacer algo, se da cuenta de las consecuencias que puede tener su acción, piensa y reflexiona si es bueno o malo primero para él y después para los demás, se da cuenta de lo que va a realizar para después ejecutarlo.

**TUTORÍA DE PARES**

**Alumna tutora:** Yamile Margarita Mercado Esquivel.

**Alumna tutorada:** Luz María Velásquez Mata.

**Curso que se abordará:** Bases legales y normativas de la educación básica.

**Tema:** Modificaciones al artículo tercero constitucional.

**RÚBRICA**

**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.** |