**Escuela Normal de Educación Preescolar**

****

**TERCER GRADO**

**Dra. Gloria Elizabeth Martínez Rivera**

**Alumna:** Aneth Giselle Saavedra Salais

**Número de lista:** 17 **Grupo:** 3°B

**UNIDAD UNO**

**TUTORÍA**

|  |  |
| --- | --- |
| **Tema** | **Seguimiento al Plan de Vida y Carrera** |
| **Propósito** | **Al término del 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?**

A corto plazo sería perder tiempo y dinero, pues todo lo recorrido sea mucho o poco sería en vano. Las consecuencias a largo plazo pudieran ser sentirte insatisfecho con el futuro de tu vida, saltando de carrera en carrera o sentirse incapaz de poder terminar los estudios, también un esfuerzo doble para poder reunir dinero nuevamente.

**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.**

Una consecuencia podría ser que las personas ya no puedan ser espontáneos u organizar algo rápido sin tanta planeación, por el hecho de querer tener un control sobre el tiempo. Además, pueden privarse de intentar actividades nuevas.

**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?**

Esto podría acarrear una serie de problemas en diferentes ámbitos, como el ir deteriorando la salud y reducir la tasa de mortalidad, también por los accidentes que ocurren al conducir a altas velocidades o en estado de ebriedad. La sociedad cada vez normaliza el alcoholismo como parte de la diversión o como motivo para salir a distraerse, ahora se invierte en establecimientos donde se consume alcohol y esta dirigido para los jóvenes. Como vida política, las autoridades toman cartas en el asunto creando retenes a altas horas de la noche para supervisar que quien conduce este en buenas condiciones.

**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.**

De manera social, el hecho de unirte a un gimnasio o algún equipo de algún deporte puede abrir puertas a hacer nuevos amigos, se crea una comunidad donde compartes un tiempo de tu día al realizar estas actividades. En lo emocional, nos hace sentir felices y motivados para tener un buen día aun y cuando tenemos flojera de hacerlo, el sentimiento es mayor al ver los resultados. En lo intelectual, sería el poder entender la logística de cada tipo de ejercicio o deporte que se realiza, adoptar nuevas posturas, técnicas y el querer mejorar al practicarlo y obtener mejores resultados. De manera física, aparte de la salud interna, la estética de la persona va mejorando y da un poder extra de amor propio y confianza en si mismo. De forma espiritual te da la oportunidad de descargar el estrés o preocupaciones que llevas encima y drenarlo a través del ejercicio o deporte que realizas, aparte que sientes un equilibrio y un sentimiento de gratitud hacia tu persona.

**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?**

A corto plazo, batallaría para sobrellevar las materias, pondría poco empeño en lo que esta aprendiendo y en lo que se realiza, esto mismo podría acarrear el saltar de la carrera y no terminar. A largo plazo si es que se logra culminar, al ejercer el trabajo, se sentiría como una obligación o pesadez de hacer lo mismo todos los días.

**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?**

Sentirse presionados o encerrados en una burbuja laboral, perder contacto con familia y amigos, perderse de momentos importantes con su circulo más cercano, ser infeliz.

**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.**

Caer en la monotonía o la costumbre, estar estancados o atrapados en el mismo lugar, pero también podría ser que al tener estas características se impulsen a salir adelante juntos, ver por los mismos objetivos o tener afinidad en la vida que quieren tener como familia.

**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?**

A corto plazo podría ser el dejar de convivir con la familia, problemas con la visión o dolor de cabeza. A largo plazo sería agravar el problema de la visión, tener problemas para socializar o comunicarse cara a cara.

**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.**

Decidí hacerme una cirugía en la rodilla, llamada artroscopia para aliviar dolores e inestabilidades que tenía desde hace tiempo, se realizó en octubre 2020 y por no elegir bien al doctor, actualmente necesito nuevamente hacerme la cirugía.

**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**?

Se recomienda esto para considerar todas las posibles consecuencias, si se actúa impulsivamente luego nos podemos arrepentir por lo que pueda suceder. Cuando actuamos de manera serena, reflexiva y considerando todos los puntos a favor o en contra los resultados puedes ser lo que nosotros esperamos o al menos tenemos alternativas en caso de que no.