**Escuela Normal De Educación Preescolar.**

**Licenciatura en educación preescolar.**

**Sexto semestre.**



3°A

**Curso:**

Tutoría grupal

**Maestra:**

Gloria Elizabeth Martínez Rivera

## “Cuáles son las consecuencias”

**Alumna:**

Valeria Elizabeth Preciado Villalobos N°14

Saltillo, Coahuila 06/05/2021

**Ejercicio no. 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?

A corto plazo seria que tendría que buscar un trabajo porque no podría estar sin hacer nada y a largo plazo sería de igual manera el trabajo o la manera en que me voy a sustentar.

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.

* No tener el hábito de la constancia.
* Es muy rígida.
* La mayoría de las agendas no son económicas.
* No son reutilizables.
* Ocupa espacio, ya sea física o digital.

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?

El consumo de alcohol también crea un mayor riesgo de [depresión](https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000648.htm), ansiedad y baja autoestima. Beber alcohol durante la pubertad también puede cambiar las hormonas en el cuerpo. Esto puede afectar el crecimiento y la pubertad. Beber demasiado de una sola vez puede causar lesiones graves o la muerte por [intoxicación con alcohol](https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002644.htm). Esto puede ocurrir con tomarse tan solo 4 tragos en cuestión de 2 horas.

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**

* Conocer más gente dentro del deporte que se practique.
* Ser parte de un grupo social.

**Emocional**

* Aumenta la autoestima.
* Te vuelves más disciplinado.

**Intelectual**

* Conocer diferentes deportes o disciplinas.
* Mejora tu capacidad de memoria.

**Física**

* Mejora tu salud.
* Mejoras tus hábitos alimenticios.

**Espiritual**

* Es un espacio donde te desestresas.
* Te relajas más.

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 no se esforzará lo que se necesita para la carrera o la práctica, y a largo plazo el trabajar en un trabajo que no le gusta es tedioso.

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?

Podría causar estrés, ansiedad o tristeza.

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.

El no tener buena comunicación con tu pareja provoca malos tratos, depresión, agresividad, etc.

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?

Náuseas, vértigos, cefaleas, problemas de visión, lagrimeo y cansancio general son, si no hay otra cosa que los justifique, algunos de los síntomas del conocido como "síndrome del ordenador".

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.

El priorizar la escuela ante mis actividades recreativas, y las consecuencias fueron que me estreso más, tengo menos paciencia, me afecto en la vista y tengo menos gusto por la carrera por la carga excesiva de tareas.

1. 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?

Ser impulsivo es actuar sin reflexionar y sin pensar en las consecuencias de los actos.  Muchas personas tienen esta tendencia que los lleva a meterse en grandes y complicados problemas. La impulsividad es un rasgo de personalidad que puede causar desastres en la vida de una persona.