**ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN PREESCOLAR**

 Licenciatura en Educación Preescolar

Ciclo escolar 2020-2021

Sexto semestre

**Curso:**
Tutoría Grupal

**Titular:**
Gloria Elizabeth Martínez Rivera

**Actividad:**

Seguimiento al Plan de Vida y Carrera *¿Cuáles son las consecuencias?*

**Presentado por:**
Mariana Sanjuanita Isabel Garza Gámez #5

**Grado y sección**:

3° “B”

Saltillo, Coahuila 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 generaría una decepción en mi por no lograr lo que me propuse, sería muy feo darme cuenta de que deje la escuela ya casi al terminar y me sentiría mal por todo lo que me costó, los desvelos, el pasar horas frente a la computadora, horas de cansancio físico y emocional, me sentiría fatal de pensar que trabajé arduamente para pagar cada reinscripción y por comprar cosas para hacer mis materiales, eso seria a corto plazo y a largo plazo sería el no tener trabajo de lo que yo mas desee en toda mi vida, no disfrutaría el dar clases ni tampoco tendría el orgullo de ser educadora.

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.**

-El usar una agenda permite trabajar con mayor eficacia

-Permite cumplir los objetivos planteados

-Se optimiza el tiempo

-El trabajo se hace más productivo

-Es imposible olvidar las tareas que hay por hacer

-El organizar del tiempo aumenta de forma significativa el bienestar personal, esto al concluir cada uno de los pendientes

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?**

Principalmente existe el riesgo de desarrollar una adicción al alcohol.

El alcohol puede provocar problemas en la salud como el desarrollo de enfermedades crónicas y otros problemas como: alta presión arterial, enfermedad cardiaca, accidentes cerebrovasculares, enfermedad del hígado y problemas digestivos. Se puede causar distinta tipos de cáncer como: cáncer de mama, de boca, garganta, esófago, hígado y colon.

problemas sociales como el desempleo, los conflictos en la pareja o familia, la presión entre los amigos, la facilidad de acceso del alcohol, **problemas económicos**; el consumo de alcohol está relacionado directamente con los **accidentes de tráfico** y en gran parte de los **accidentes laborales,** así como en situaciones de **maltrato físico y psicológico.**

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:** mejora las relaciones personales y las habilidades individuales

**Emocional:** motivación y autoestima.,

**Intelectual:** el rendimiento cognitivo aumenta y existe un mayor coeficiente intelectual

**Física:** Aumenta la resistencia del organismo, elimina las grasas y previene la obesidad y disminuye la frecuencia cardíaca en reposo.

**Espiritual:** Disminuye el estrés, aporta sensación de bienestar y tranquilidad.

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?**

Esta es una situación que pase, toda la vida mis pensamientos eran “quiero ser maestra de grande”, pero al pasar por la secundaria mis ideas cambiaron, deje esos pensamientos atrás y decidí que quería ser enfermera, paso el tiempo y en preparatoria mantenía la misma idea, así que decidí presentar el examen de admisión en la facultad de enfermería y lo pase, curse un semestre pero realmente no me convencía, realmente esos no eran mis intereses, y lo que puede pasar a corto plazo es eso, que no se le encuentra el interés a ninguna de las materias, no hay emoción por hacer ninguna práctica y a largo plazo pues seria no ser feliz con el trabajo, no disfrutaría lo que hace ni generaría verdaderamente conocimientos ni habilidades significativas, fue lo que me pasó, solo curse dos semestres y decidí darme de baja para buscar lo que realmente que me interesaba, entre a la Normal de Preescolar y soy inmensamente feliz.

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 y cansancio tanto físico como psicológico, esto por trabajar mas horas y el estar pensando en las demás tareas que hay por hacer genera frustración y a veces se piensa que las cosas no se pueden lograr.

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.**

-Tendrán buena comunicación

- Construcción de proyectos de vida

- Capacidad para resolver problemas de manera armónica

- 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 las consecuencias son el bajo rendimiento escolar, no expresaran sus emociones ni sentimientos, a largo plazo se puede producir un aislamiento social al dejar de realizar actividades con los grupos sociales de pertenencia y con ello, se pueden ver afectadas las habilidades sociales.

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.**

Tome la decisión de hacer mi documento de titulación por medio de un informe de prácticas, las consecuencias a corto plazo es que tengo que identificar un problema que suscite en el entorno escolar o en el aula, posteriormente tengo que empezar a accionar para hacer frente a ese problema, a largo plazo será la presentación de dicho informe para titularme.

1. **Seguramente has escuchado en varias ocasiones la frase “piensa antes de actuar”.**

**¿Por qué recomiendan esta acción?**

Porque generalmente reaccionamos por impulso, hablamos y actuamos de una forma inadecuada con las personas.

**¿Qué pasa cuando una persona actúa impulsivamente?**

Puede dañar, herir, ofender a la otra persona, puede también influenciar en el desarrollo de la personalidad de un niño o algún adolescente, puede hacer morir la admiración o respeto por el otro.

**¿Qué suele suceder cuando la persona hace todo lo contrario, o sea, reflexiona antes de proceder?**

Si piensa antes de actuar tiene la posibilidad de conocer lo que puede pasar, así va a actuar con capacidad de raciocinio, se condiciona su manera de actuar, de expresar sus emociones y de relacionarse con los demás.

**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.** |