**ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN PREESCOLAR**

**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN PREESCOLAR**

**CICLO ESCOLAR 2020 – 2021**

****

**CURSO:**

TUTORIA GRUPAL

**MAESTRO:**

GLORIA ELIZABETH MARTINEZ RIVERA

**ALUMNA:**

KATYA QUINTANA RANGEL #13.

**GRADO Y SECCIÓN:**

**3°B**

**¿Cuáles son las consecuencias?**

**Tutoría de pares**

**06 DE MAYO DEL 2021 SALTILLO, COAHUILA**

**Ejercicio no. 3**

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 podría aun resolver el problema buscando a que dedicarme en un área donde sepa que soy hábil o no tenga tantos requisitos, pero a corto plazo no podría hacer lo mismo, al final si quisiera crecer profesionalmente tendría que buscar realizar mi propio negocio o buscar de nuevo realizar algún estudio, pues en todos lados te piden algún titulo para subir de categoría.

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.

Le ayudaría más a resolver los tiempos muertos que tiene en su día a día organizándose mejor y llevando a cabo de una manera más eficaz sus actividades sin perder los tiempos que podría destinar para uso personal. La persona literalmente se haría dueña de su tiempo, pues celaría, como dije, los tiempos que tiene para recreación y para todo lo demás.

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?

En la salud, se dice que la esperanza de vida, de al menos los mexicanos, se ha acortado en 1.5 años, esto quiere decir que el consumo de alcohol a temprana edad está haciendo que los jóvenes tengan una esperanza de vida menor, pero no porque el alcohol mate, sino por los excesos y lo que esto provoca como la dependencia a las bebidas embriagantes, accidentes, etc.

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.

Social: te vuelves más hábil en tus interacciones sociales y despejas tu mente para abrirla a nuevas posibilidades.

Emocional: implica un aumento de autoestima y estabilidad mental.

Intelectual: Oxigenas el cerebro y lo preparas para procesos más específicos del pensamiento.

Física: Considero que es donde más te ayuda, tonifica y oxigena tus músculos haciéndote rendir más en tu vida diaria y te hace capaz de mantener la presión en momentos difíciles.

Espiritual: buscas nuevas formas de estar bien con tu cuerpo, la yoga ayuda a encontrarte contigo mismo a conocerte, aceptarte, mimarte y darte nuevas fuerzas y valor para el día a día.

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?

Al final dejaría ese proyecto sin terminar o lo que es peor, podría terminarlo, pero podría estar en un lugar al cual no corresponde, no se sentiría en paz, mucho menos feliz ni pleno y eso a la larga desencadenaría otros problemas físicos y mentales.

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?

Te pierdes de momentos importantes que están sucediendo en tu contexto tanto social como familiar, que en el momento lo haces para traer bienestar a tu hogar o a ti mismo a la larga habrás querido disfrutar de esos momentos que lamentablemente ya no se podrán repetir.

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.

Considero que cada matrimonio es diferente, he tenido la oportunidad de conocer muchísimos matrimonios con historias muy diferentes, así que encerrarlas en un solo destino no me parece lo más correcto pues he visto matrimonios que confirman que no se conocen del todo sin embargo se aman profundamente y cada día buscan conocer algo nuevo de la persona, así como he visto matrimonios que se conocen desde la infancia y estos no se encuentran a fines por x o y cosa que han pasado en sus vidas, también matrimonios donde las persona son muy diferentes incluso te cuestionas como es que terminaron juntas, sin embargo, los vez plenos y te trasmiten una vibra que dan ganas de casarte.

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?

Lamentablemente, esta situación de la pandemia nos ha traído problemas con estas herramientas pues, para poder gestionar nuestros tiempos de estudio con los personales, decidimos pasar horas y horas frente al computador realizando las actividades, por consiguiente, optamos por seguir interactuando con los computadores haciendo que nuestra vida estudiantil y de ocio se vean inmersas en una sola área. A corto plazo nos está trayendo problemas físicos, como dolor lumbar, de espalda o piernas, vista cansada, estrés o jaquecas y a largo plazo nos hará seres muy antisociales, donde se prefiera pasar el tiempo de ocio en los ordenadores antes de con los amigos o familiares.

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.

Tome la decisión de cuidar más mi salud mental como física, a corto plazo empezó un cambio total donde deje muchas acciones que realizaba que no favorecían estos dos aspectos y de cierta forma fue muy difícil y complicado empezar, pero a largo plazo, después de casi un año, estoy viendo mejoras en mi estado de ánimo, en mi paz mental y en cuanto a la salud después de 4 meses estoy viendo cambios que están siendo buenos para mi rendimiento físico.

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?

De joven yo era de las personas que hacían todo lo contrario, realizaban la acción y luego pensaban o meditaban sobre lo que habían hecho, acarreándome muchísimos problemas que ahora pienso que de no ser por Dios tal vez yo ya no estaría aquí porque si llegue a cometer muchos errores que me llevaron cerca de la muerte. Por eso puedo decir que, si es muy importante pensar las cosas antes de actuar, pero claro, todo en base a nuestras experiencias, también hay una frase que dice “no se puede experimentar en cabeza ajena” así que muchas de las situaciones que llevas en tu vida diaria tienes que pasarlas si o si, pues eso te traerá experiencia para tus futuras decisiones, pero lo más recomendable es que pienses y medites todo, incluso en tus interacciones sociales pues podrás hacerte más hábil en este aspecto al discernir lo que está pasando alrededor tuyo.