**Escuela Normal de Educación Preescolar**

**Licenciatura en Educación Preescolar**

**Ciclo Escolar 2020-2021**

**Sexto semestre**



**Maestra:** GLORIA E. MRTÍNEZ RIVERA.

**Curso:** Tutoría Grupal.

**Unidad 1:**  **SUPOSICIONES ERRÓNEAS QUE LLEVAN A PREJUICIOS**

**“¿Cuáles son las consecuencias?”**

**Alumna:**

Daiva Ramírez Treviño **N°L:** 15

Saltillo, Coahuila 06 de mayo del 2021.

**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.** |

**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?**

Entrar a un trabajo provisional, con menor paga que un profesionista.

No poder ejercer un trabajo digno, con buen salario, prestaciones y mayor oportunidad de vida.

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.**

A largo plazo hace que las personas sean más olvidadizas, ya que no utilizan su memoria para acordarse, sino que lo anotan y lo olvidan.

Se puede llegar a depender de esta herramienta y por ende al perderse la persona puede llegar a estresarse, ponerse triste u otros sentimientos ya que se pierde su organización y compromisos.

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 alcohol desarrollar problemas de salud como trastornos mentales y comportamentales. Se puede llegar al alcoholismo, también se puede desarrollar cirrosis hepática, algunos tipos de cáncer y enfermedades cardiovasculares, así como traumatismos derivados de la violencia y los accidentes de tránsito.

***El consumo de alcohol interfiere con factores como:***

* El crecimiento.
* La nutrición.
* El desarrollo de la personalidad.

***Además:***

* Reduce las capacidades de aprendizaje.
* Las habilidades sociales e intelectuales
* Influye en la sexualidad.
* Afecta a la autonomía de criterios.
* Disminuye la independencia personal.

Afecta indirectamente a la sociedad ya que el alcohol puede crear trastornos de ansiedad, de la personalidad, aumento de la agresividad, así como absentismo y disminución del rendimiento laboral. Además, puede provocar alucinaciones, esquizofrenia, amnesia y abuso de drogas. Poniendo en peligro a la sociedad.

En la vida política crea más inseguridad, falta de empleo, creación de normas, aumento de autoridades por vandalismo, entre otras.

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:* el realizar ejercicio permite entrar en nuevos ambientes, en los cuales puedes crear nuevas amistades.

*Emociones:* La actividad física genera endorfinas en nuestro sistema nervioso que activa nuestras emociones más positivas y nos hace sentir bien, pero hay más.

*Intelectual:* La actividad física tiene una influencia directa sobre el rendimiento mental. El ejercicio físico influye sobre la fuerza muscular, la capacidad cardiorrespiratoria y la habilidad motora, mejorando la transmisión cognitiva, la memoria de trabajo y la flexibilidad cognitiva.

*Física:* La actividad física regular puede mejorar la fuerza muscular y aumentar la resistencia. El ejercicio suministra oxígeno y nutrientes a los tejidos y ayuda a que el sistema cardiovascular funcione de manera más eficiente. Y cuando tu salud cardíaca y pulmonar mejora, tienes más energía para hacer las tareas diarias.

*Espiritual:* “cuerpo sano mente sana”. Mediante el ejercicio descargarnos el estrés acumulado, creando un equilibrio.

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 pondría el mismo empeño o interés que una persona quien le gusta su carrera. Por ende, no obtendría buenas calificaciones.

A largo plazo afectaría su humor y emociones, ya que realizaría algo que no le gusta y causaría un conflicto interno. Realizaría un trabajo mediocre y por cumplimiento, sin estar pleno.

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?**

Estrés, cansancio, mal humor, menos tiempo personal, poco tiempo de recreación y convivencia con los demás.

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.**

Crear un idealismo y amor de fantasía, el cual no esta preparado para las circunstancias de aflicción o peleas. Posiblemente un matrimonio de cristal el cual al enfrentarlos verdaderos retos llega a romperse.

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 causa consecuencias en la salud ya que incita a la inactividad física y es un aparato con muchos gérmenes, por lo cual al comer o tocarnos la cara los introducimos a nuestro cuerpo. Crea una mala postura y cansancio de vista.

A largo plazo puede llegar a causar cáncer, diabetes, problemas cardiacos, obesidad, estrés ocular computacional, desórdenes de tendón, problemas de espalda, cuello y hombros, disminución de la vista, debilitamiento muscular, lesiones por esfuerzo repetitivo y otros.

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.

**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?**

A veces los sentimientos nos dominan y van más allá del razonamiento, por impulso llegamos a actuar de manera desenfrenada causando a veces grandes consecuencias de la cuales nos podemos arrepentir.

Sin embargo cuando se reflexiona antes de proceder, se toman decisiones más consientes y prudentes. De las cuales es difícil arrepentirse.