**Escuela Normal de Educación Preescolar**

**Licenciatura en educación preescolar.**

**CICLO ESCOLAR 2020-2021**

**Curso:**

Tutoría grupal

**Maestra:**

Gloria Elizabeth Martínez Rivera.

**Alumna:**

Corina Beltrán García**. N.L.** 2

**3° “A”**

**“CUÁLES SON LAS CONSECUENCIAS”**

**Saltillo Coahuila, a 6de 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?** Te puede afectar en lo personal al no sentirte bien contigo mismo, te afectaría en lo social ya que te alejas de personas y de la comunidad escolar, incluso puede haber consecuencias en cuestiones de economía ya que sin un estudio a largo plazo sería difícil encontrar trabajo por ende algunas personas pueden irse directo a la delincuencia, puede ocasionar depresión y obviamente te afectaría en el ámbito laboral al batallar en conseguir un trabajo o un puesto que hubieses adquirido con un estudio y una preparación.

**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.** Evitaría la improvisación de actuar en determinadas situaciones, te podía facilitar la organización de tu día, semana, mes e incluso año. Puede impedir el esfuerzo que hacer para recordar algo, la pérdida de tiempo en actividades que no son productivas y te motivan e incitan a actuar obligatoriamente si has olvidado algo.

**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 sociedad el abuso y la dependencia del alcohol generan problemas en las relaciones sociales, conflictos en pareja, afectan tu vida y relación familiar, además de la pérdida de trabajo y problemas económicos. En la salud, con el tiempo el consumo excesivo del alcohol puede causar graves enfermedades crónicas y otros serios problemas como lo es la salud deteriorada en tus riñones.

**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.** En el ámbito social hay ocasiones en que te permite socializar con distintas personas, hacer ejercicio te hace sentir bien contigo mismo y si estás bien contigo puedes tener sanas relaciones y mantener buenas conversaciones con los demás. En lo emocional te ayuda a la autorregulación de emociones, te hace sentir confianza en ti mismo, te ayuda a reducir la ansiedad y previene la depresión. En lo intelectual las neuronas se activan, por ende, tienes más capacidad cerebral para desarrollar la inteligencia, ayuda a prevenir el deterioro de sustancias químicas del cerebro y favorece las conexiones neuronales. En el ámbito físico te ayuda a estar en condición, obtienes fuerza muscular y ayuda a aumentar tu resistencia física. También ayuda al sistema cardiovascular a funcionar de mejor forma. Y en el ámbito espiritual te enseña a vivir con armonía, liberas lo negativo, da tranquilidad, y elimina lo que perturba tu mente.

**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?** Puede fracasar en el ámbito escolar y laboral o esta mala elección puede tener más consecuencias ya que puede afectar en las oportunidades de trabajo que se te puedan presentar, puedes llegar a tener depresión y arrepentimiento por la decisión elegida.

**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 puede provocar ansiedad y emociones negativas al no rendir lo que necesitas y requieres. Con el paso del tiempo se pueden presentar problemas de salud ya que afecta a tu cuerpo de manera física, no logras dormir ni descansar lo necesario y serías una persona frustrada al no hacer lo que quieres por tener que estar trabajando todo el tiempo.

**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 les iría muy bien como pareja y en el ámbito amoroso puesto que conocen todo uno del otro y gracias a ello es más fácil llevar una relación buena y estable. También existiría un balance en distintos ámbitos como el económico al que los dos aportaría algo e igual hacerse cargo del hogar. Logran tener más confianza mutua y tendrían menos problemas maritales.

**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?** Pueden presentar problemas y molestias en los ojos, afecta la vista, dolor de cabeza, migraña, estrés e incluso podrías ir quedando poco a poco ciego.

**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.** Tomé la decisión de retomar mi estudio en el nivel de inglés para tener consecuencias positivas y favorables tanto en mis conocimientos como personales, mejores oportunidades laborales, en el campo social al tratar con diversificación de personas y culturas y asegurar un mejor futuro.

**10. Seguramente has escuchado en varias ocasiones la frase “piensa antes de actuar”. ¿Por qué recomiendan esta acción?,** Cuando estamos bajo presión es difícil decidir ante alguna elección que debamos hacer y las personas que te aconsejan estimo que lo dicen por impulso, hablan y actúan de manera inadecuada tratando de influir en tu decisión **¿Qué pasa cuando una persona actúa impulsivamente?,** Se siente una urgencia de postergar, dice las cosas sin pensar ni medir las consecuencias y sufren una alta presión y tensión emocional en situaciones cotidianas **¿Qué suele suceder cuando la persona hace todo lo contrario, o sea, reflexiona antes de proceder?** Las consecuencias serían favorables, sin arrepentimientos ni culpas ya que se reflexionó antes de actuar y la situación que se presente será buena y sabrá actuar y hablar de manera adecuada.