**Escuela Normal de Educación Preescolar**

****

**TERCER GRADO**

**Dra. Gloria Elizabeth Martínez Rivera**

**UNIDAD UNO**

**TUTORÍA**



**Alumna.**

Vannessa Jannette Solis Aldape

Grado y sección

3º B

**Saltillo, Coah. 06 de mayo del 202**

|  |  |
| --- | --- |
| **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?** A primer plazo, seria como un fallo personal, ya que se trataría de perder aun mas años sin terminar una carrera. A largo plazo sin duda sería el estancamiento en mi carrera y el no saber que hacer como persona.

**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.** El estrés por querer abarcar todo el día en un tiempo determinado también podría ser el no tener tiempo para tus intereses y motivaciones personales.

**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 cuanto a la salud, considero que mientras no se rebase el limite no pasa nada, todo es con consciencia y medida. Ante la sociedad existen diversos tipos de personas a mi parecer, ya que el hecho de tomar no debe dar derecho a las personas a tomar acciones malas ante una sociedad. Y sin dudas, lo que ha dejado as tragos amargos son los accidentes automovilísticos por el uso indebido del alcohol.

**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.** Así es, como experiencia personal, el ejercicio mejora todos los aspectos que se pueden imaginar y sin lugar a duda es motivo de satisfacción personal en todos los sentidos.

**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 estar bajo algún tipo de depresión, y lo mas importante, no va a disfrutar su trabajo y cada día será un peso muy grande para sobrellevar.

**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?**

Puede provocar un estrés total, ya que las personas también tenemos la necesidad de descansar y realizar nuestras necesidades de manera plena, le hecho de tener tiempo para nosotros es cuestión de poco tiempo para no poder sobrellevarlo e incluso tener algún tipo de ansiedad.

**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.**

Divorcio

Peleas constantes

Estrés en la relación

Separaciones constantes

**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?**

Problemas de la vista

Problemas de migraña

Problemas articulares

Sobrepeso

**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**.

No tengo alguna situación que me haya generado alguna consecuencia en este momento.

**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?**

Actúa de manera compulsiva

Genera peleas sin sentido

Lanza comentarios hirientes

Se arrepiente a los pocos minutos

Causa u ocasiona problemas graves