**Escuela Normal de Educación Preescolar**

**Licenciatura en educación preescolar.**



**Curso:**

Tutoría Grupal.

**Maestro:**

Dra. Gloria Elizabeth Martínez Rivera.

**Alumna:**

Tamara Lizbeth López Hernández #7

**3° “B”**

**Actividad:**

**“¿Cuáles son las consecuencias?”**

**Saltillo Coahuila 06 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?**

R: Las consecuencias a corto plazo serían que, a falta de los estudios no me darían trabajo o no me contratarían en algunos lugares, no tendría los conocimientos y herramientas suficientes para lograr superarme; y las consecuencias a largo plazo serían que, al momento de tener hijos estaría escasa de aprendizajes y conocimientos, y de esa forma no podría orientar, apoyar o ayudar a mis hijos con algunas actividades o tareas que les apliquen, no les brindaría una educación completa.

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.**

Consecuencias de hacer uso de agenda:

* Mejor organización.
* Una buena planificación.
* Distribución del tiempo de cada actividad.
* Nivel bajo de estrés.
* Llevar el control de cada cita, actividad o reunión.

Consecuencias de no hacer uso de agenda:

* Nivel de estrés alto.
* No se lleva un buen control del día.
* Falta de organización.
* Acumulación de tiempos.
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?**

R: El consumo del alcohol, ha provocado diversas consecuencias dentro de la salud de los adolescentes, por ejemplo, alta presión arterial, enfermedades cardiacas, enfermedades del hígado, problemas digestivos y en casos más graves, ha provocado la muerte. Por otra parte, el consumo del alcohol también ha presentado consecuencias dentro de la sociedad, ya que gracias a esta situación existen choques automovilísticos, robos, peleas, y personas violentas; así como también cabe mencionar que se le está brindando un mal ejemplo de comportamiento o forma de vida a las nuevas generaciones.

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.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hacer ejercicio brinda salud:** | **Beneficios:** |
| Social | * Oportunidad de pertenecer a grupos deportivos.
* Contribuye a la prevención del consumo de drogas y alcohol.
 |
| Emocional | * Disminuye el nivel de estrés.
* Manejo de la depresión.
 |
| Intelectual | * Mejora la memoria.
* Elimina el cansancio mental.
 |
| Física | * Estimula el desarrollo de habilidades motoras.
* Ayuda con un mayor rendimiento.
 |
| Espiritual | * La paz interior.
* Se vive en armonía y se libera de todo lo negativo.
 |

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?**

R: A corto plazo podría pasar que la persona se sienta perdida en todo momento, se sienta frustrada o malhumorada, ya que no cuenta con las aptitudes necesarias para estar dentro de esa carrera, tendrá que esforzarse el doble y no pondrá su energía completamente en sus estudios; a largo plazo podría pasar que se encuentre dentro de un trabajo que no lo hace feliz y lo mantiene en una zona de estrés, o que no sea bueno desempeñándose dentro de ese trabajo ya que no le causa interés o no cuenta con las aptitudes necesarias.

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?**

R: Puede provocar la falta de tiempo libre para pasarlo con su familia, amigos, conocidos o ellos mismos; también puede provocar estrés y mala organización de tiempos, falta de sueño, mala alimentación y falta del cuidado personal.

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.**

R: Una buena comunicación ante cualquier situación, mejor compatibilidad al momento de elegir opciones, mayor confianza en todo momento, respeto mutuo y estar comprometidos completamente con la relación.

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?**

R: Las consecuencias a corto y a largo plazo serían que, los jóvenes acabarían totalmente con la interacción física, solo habría interacción por medios digitales, dejarían de pasar tiempo en el mundo real y lo pasarían en un mundo virtual, pueden llegar a un punto en el que no logren separar el mundo virtual del mundo real. Por otro lado, también puede generar depresión, soledad, pereza y estrés.

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.**

R: Recientemente tomé la decisión de salirme del trabajo, lo cual me trajo diversas consecuencias a corto y a largo plazo, como la falta del apoyo económico para mi familia y para mí, y con ello llegó el estrés, y la falta de experiencia laboral.

1. **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?**

R: La frase “Piensa antes de actuar”, la recomiendan ya que nunca sabremos que consecuencias nos puede traer el actuar impulsivamente, tenemos que tomar nuestro tiempo y pensar detenidamente en la decisión que queremos y debemos de tomar, de esta forma tendremos en cuenta las consecuencias que se nos van a presentar más adelante, siempre debemos de pensar en la opción que nos brindará cosas positivas y en la que mejor nos convenga, por que de otra forma podemos lamentar más tarde el haber actuado por impulso.

**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 con 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.** |