Escuela Normal de Educación Preescolar

Licenciatura en Educación Preescolar

Ciclo escolar 2020-2021

Interfaz de usuario gráfica

Descripción generada automáticamente

**Curso:**

Tutoría

**Profesora:**

Gloria Elizabeth Martínez Rivera

**Alumna:**

Luz María Velásquez Mata #20

3**°** “B”

**“¿Cuáles son las consecuencias?”**

6 de mayo de 2021 Saltillo, Coahuila

**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. |

**Tutoría en pares:**

Yamile Margarita Mercado Esquivel

Luz María Velásquez Mata

**Curso:** Bases legales y normativas de la educación básica

**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 corto plazo sería que no tendría opción para dedicarme algo y si decido trabajar pues sería en un empleo de alguna tienda pero en realidad no sabría que hacer ni me gustaría lo que estaría haciendo. También otra cosa sería sentirme mal conmigo misma sobre la decisión que tome y pues pensaría que no fue la mejor opción.

A largo plazo pues de la misma forma estaría en algún trabajo que no me gustaría del todo, o si quiero un trabajo más profesional no tendría tantas oportunidades de que me contraten por falta de preparación. Otra sería, si un día me caso, no podría apoyar a mi esposo económicamente por lo que en gran parte dependería de él y no tendría un solvento económico por mi misma de modo que no podría apoyar, por ejemplo a mi mamá económicamente.

**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.**

En lo personal no llevo una agenda como tal de lo que tengo planeado hacer y que no, pero en cuestión de la escuela si me gusta tener todo registrado para que no se me pasé ninguna actividad o pendiente. Considero que cuando una persona no tiene una organización de lo que hará su día a día puede fallar en muchas cosas, por ejemplo, se le pueden vencer algunos pagos, puede perder alguna cita importante, etc.

También puede que sea una persona muy estresada y frustrada por no hacer las cosas en su debido tiempo y sentirse mal consigo misma por no ser capaz de realizar ciertas tareas por lo que puede traer sentimientos negativos hacia ella misma, es decir, le puede afectar emocionalmente. Otro aspecto sería que le puede afectar en la escuela o trabajo por no cumplir con sus tareas asignadas, trayendo consigo malas calificaciones o perdida de empleo por no tener una agenda y que se le olviden las cosas que tiene que hacer.

**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 actualidad y desde años pasados se ha visto muy normal que los adolescentes y jóvenes beban alcohol para “divertirse” con sus amigos, sin embargo, a veces como vemos que es algo tan cotidiano y si no lo haces es porque eres aburrido o infantil no reflexionamos sobre las consecuencias que puede traer en muchos aspectos en nuestro cuerpo y en nuestra vida.

Algunas de las consecuencias en la salud es que puede llegar a ser adictivo y convertirse en alcohólico ya que aunque sean jóvenes no son inmunes a caer en eso, esto puede traer también ansiedad, en cierto plazo pueden desarrollarse enfermedades crónicas como alta presión arterial, enfermedades cardiacas, enfermedades del hígado y problemas digestivos y puede llegar hasta generar cáncer de mama, boca, garganta, esófago, hígado y colon.

En la sociedad puede traer problemas muy fuertes como choques o atropellos en la calle, trayendo consecuencias tanto para el que bebe como para las personas involucradas en los accidentes, provocando hasta la muerte propia o muerte de esos individuos. Otro aspecto sería hasta en su propio círculo de amigos o en la familia, al generar un comportamiento agresivo puede que haya discusiones, peleas o conflictos por algo que no se está razonando, ocasionando efectos negativos en esas relaciones sociales. La persona alcohólica puede llegar al aislamiento y a situaciones de desestructuración familiar, problemas económicos, laborales, etc.

En la vida política, como se mencionó anteriormente puede causar diversos tipos de lesiones, accidentes viales, problemas con la ley y en algún punto hasta caer en la cárcel por decisiones equivocadas por el estado de ebriedad y no saber manejar las acciones que se realizan.

**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** | -Es diversión pura con los iguales.  -Afianza el compañerismo y amistad.  -Facilita la comunicación e interacción social.  -Se fomentan valores.  -Enseña a asumir responsabilidades y aceptar normas. |
| **Emocional** | -Mejora el estado de ánimo.  -Disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión.  -Aumenta la autoestima y proporciona bienestar. |
| **Intelectual** | -Mejora las estructuras cerebrales.  -Aumenta la capacidad cognitiva y de nuevas neuronas.  -Mejora la atención y la memoria. |
| **Física** | -Mejora la fuerza muscular.  -Aumenta la resistencia.  -Mejora la salud cardiaca y pulmonar.  -Se tiene más energía para hacer las tareas diarias.  -Ayuda al controlar el sobrepeso y la obesidad.  -La piel es más saludable. |
| **Espiritual** | -Ejercita la mente para alejarse de las preocupaciones.  -Conduce a un estado integro de armonía.  -Se encuentra un equilibrio en la vida, dando paz interior.  -Ayuda a liberar todo lo negativo y eliminar todo lo que perturba la 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?**

A corto plazo es que le frustren y no le gusten las actividades que se desarrollan dentro de la carrera y sufra al realizarlas, las haga solamente por hacerlas o que no se le den hacerlas y no genere aprendizajes por lo que sacará malas notas. También si se da cuenta del error tal vez pueda darse de baja en los primeros semestres y pensar que fue tiempo perdido el que estuvo ahí y se sentiría mal consigo mismo.

A largo plazo si se concluyo con la carrera fuera como sea, considero que si llega a conseguir trabajo en lo que se especializo no le gustaría a lo que se dedica por lo que lo haría de mala gana o se sentiría muy infeliz por no dedicarse en verdad a lo que el deseaba u otra opción sería que tal vez no ejercería su carrera y solo se preocupo por obtener el certificado, tendría que dedicarse a otra cosa o si decide estudiar lo que le gusta pues tal vez piense que ya es tarde o tenga miedo de hacerlo dejando de lado su sueño de ser lo que el desea.

**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 que no tengan muchos amigos o personas con quien divertirse ya que se la pasan la mayor parte del tiempo en el trabajo y no tiene tiempo para salir a divertirse y disfrutar de su compañía

Por otro lado, sería caer en la rutina y solo vivir para el trabajo, se privaría de vivir experiencias desde sacar a pasear a la mascota o pasear en el parque hasta aventurarse y salir de viaje a lugares nuevos.

También en el aspecto personal es que pierden experiencias significativas con sus familias pues a veces sacrifican, por ejemplo, comer y ver una película con sus padres o hijos por hacer un turno extra y quedarse en su trabajo trayendo consigo problemas familiares y reclamos por el tiempo que le dedica a su trabajo y a su familia no.

No se dan tiempo para su persona, descuidan su salud, no se consienten a si mismas al realizar sus actividades favoritas, no comen ni duermen bien, etc.

**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**.

Bueno al forjar un matrimonio perfecto y donde todo funcione correctamente sin equivocaciones considero que puede llegar a ser algo monótono o aburrido ya que a veces esas situaciones improvistas o dilemas familiares son los que refuerzan los lazos y la relación de la pareja pues por eso se dice que en el matrimonio se tiene que estar en las buenas y en las malas.

Pero de cada una de esas situaciones de conflicto o imprevistas también trae consigo aprendizaje de esos errores y se conoce a la persona con la que estarás durante toda la vida en cada una de las versiones que tiene y no solamente lo positivo o lo bonito, para aprender juntos y tomar lo positivo y superar cada desafío sin aparentar que todo es perfecto.

**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?**

Unas de las consecuencias a corto plazo es que puede generar vértigos, problemas de visión o lagrimeo, dolor de espalda, de cabeza, del cuello o de piernas y cansancio por estar mucho tiempo sentado frente a ella.

A largo plazo considero que puede generar, si es para entretenimiento, sería una adicción o fuerte dependencia a la tecnología. Otras más si es por cuestiones de trabajo o educación serian molestias en los ojos, fatiga visual, enrojecimiento, visión borrosa hasta poder generar problemas visuales por lo que se tiene que usar lentes, dolores fuertes de cabeza o mala conciliación del sueño.

**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.**

Una decisión importante últimamente es que decidí adoptar un perrito que abandonaron cerca de mi casa, una de las consecuencias que observe es que hace poco se enfermo y me di cuenta de que más que como una consecuencia, tengo que asumir una responsabilidad gigante sobre él ya que debo ser la encargada cuidarlo, bañarlo, alimentarlo, jugar con él, tener un lugar adecuado para él, etc., y no pensé en todo eso antes de tomar la decisión, sin embargo, pienso que he logrado manejarlo y el perrito es feliz aquí y yo soy feliz al haberlo adoptado. A largo plazo la única consecuencia que veo es cuando tenga que separarme de él, pues yo considero que me encariño mucho con ellos y me duele cuando tengo que decirles adiós.

**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?**

Porque cuando tenemos tensión, estamos enojados o reaccionamos por impulso solemos cometer malas decisiones por no analizar la situación y no ver el impacto que puede tener en nuestra vida y actuar de manera inadecuada con las personas de nuestro alrededor.

La recomiendan para no equivocarnos y no cometer errores de los que después nos podemos arrepentir o hasta sentirnos culpables por lo que paso, lo más pertinente para tomar la mejor decisión es pensar, sentir y actuar para de esta manera antes de proceder reflexionemos la situación y prever posibles consecuencias negativas si actuamos de manera impulsiva.

Algunas de las cosas que nos pueden ayudar a pensar antes de actuar, quitar de nuestra mente esas emociones negativas o impulsivas para no actuar erróneamente, tranquilizarnos, recordar experiencias pasadas y aprender de ellas y escuchar a los demás. Antes de actuar debemos escuchar y antes de reaccionar debemos pensar.