**Escuela Normal de Educación Preescolar del Estado de Coahuila**

**Ciclo 2020 – 2021**

****

**Licenciatura en Educación Preescolar**

**Sexto Semestre**

**3° “A”**

**Tutoría**

**Maestra: Gloria E. Martínez Rivera**

**UNIDAD I**

**Tema: Seguimiento al Plan de Vida y Carrera**

**Alumna:**

**Adanary Avigail Rodríguez Moreno**

**Saltillo Coahuila, a 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?**

**- Corto Plazo:** Conseguir trabajo,perder a mis compañeras de clases,le causaría dolor y decepción a mis padres por desperdiciar todo el esfuerzo que han puesto en mí.

**- Largo Plazo:** No tener trabajo seguro, mal sueldo, no poder tener un sustento económico seguro para comprar una casa, si tengo hijos se me haría complicado sustentar todos los gastos y tendría que trabajar mucho más.

**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.**

- Mejor organización

- Buena inversión del tiempo

- No olvidas las actividades porque lo tienes anotado en recordatorio

- Tienes tiempo para ti porque es mejor la organización

**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?**

- Más leyes para no vender alcohol a menores de edad, lo cual me parece muy bien, aunque en ocasiones no respetan y hacen ventas y compras ilegalmente.

- En cuanto a la salud las adicciones han aumentado.

- Sociedad en general serían los retenes de alcoholímetros para evitar accidentes y tomar medidas de más control.

**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: Interactúas con más personas, mejora la facilidad de comunicarte y hacer amigos.

- Emocional: Ayuda a regularlas, y a saber expresarlas.

- Intelectual: Te relaja y puedes pensar mejor, además de sentirte más activo.

- Física: Da mejor autoestima, te sientes más bien y tienes mejor condición de salud.

- Espiritual: Ayuda a estar tranquilo, a tener paz y a conectarse con uno mismo.

**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?**

- Corto plazo: Se le haría complicada su carrera y aburrida, además no disfrutaría esa etapa.

- Largo plazo: No disfrutaría su trabajo, y sería muy pesado y tedioso ejercerlo.

**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?**

- Depresión

- Problemas con la familia por falta de comunicación

- Enfermedad por estrés

- Mala alimentación

- Un mal rendimiento por falta de horas de descanso

**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 siendo el lazo del amor en el matrimonio y no por conveniencia trae como consecuencia: buena comunicación, compromiso para que la relación funcione, mayor confianza, aunque siendo honesta creo que al momento de querer establecer la relación ya en matrimonio se debe estar bien económicamente para poder sustentar gastos próximos.

- En la postura de que entre más se conozcan hay mayor afinidad, creo que las consecuencias serían: como lo mencioné anteriormente mayor confianza, buena relación y entendimiento, pero creo que nunca se termina de conocer a una persona así que tomando ese punto podía traer consigo discusiones si es que la opinión no es muy compatible con la pareja.

**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?**

- Corto plazo: Perder momentos con la familia, no ser tan social con las personas físicamente.

- Largo plazo: Problemas vista y tal vez auditiva.

**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.**

- Desde que empezó la cuarentena le había ayudado a un niño sus tareas escolares, le ayudaba por la tarde, pero como ya fue más mi carga en la Normal tomé la decisión de cancelar todas las reuniones con él, a pesar de que está por concluir el ciclo escolar.

Como consecuencias a corto plazo, en mi persona, me puedo acomodar más de tiempo y poder realizar todas mis actividades en tiempo y forma, y no fallar en escuela.

Como consecuencia a largo plazo, creo que también es buena y sería terminar con buenas calificaciones el semestre.

**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?,**

- Porque a veces decimos las cosas en un momento de enojo, o prometemos cosas en un momento de felicidad, pero no estamos pensando en las consecuencias que trae consigo esa forma de actuar con las personas, tal vez les ofenda, o nosotros mismos tengamos algún accidente o problema por no pensar en nuestra actuación, cuando actuamos impulsivamente no pensamos en las consecuencias erróneas de un momento futuro.

**¿Qué suele suceder cuando la persona hace todo lo contrario, o sea, reflexiona antes de proceder?**

-Las cosas le salen mejor, está prevenida para las posibles reacciones o resultados, y suele encontrar buenas estrategias para mejorar.