**Escuela Normal de Educación Preescolar**

**Licenciatura en educación preescolar.**

**Ciclo escolar 2020-2021**

****

**Maestra:** Dra. Gloria Elizabeth Martínez Rivera

**Materia:** Tutoría.

**UNIDAD UNO**

**Tema:** ¿Cuáles son las consecuencias?.

**Alumna:** Mariana Guadalupe Gaona Montes #6

**3° “A”**

**Sexto semestre.**

Saltillo, Coahuila. 06/05/2021

|  |  |
| --- | --- |
| **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. |

**Ejercicio no. 3 ¿Cuáles son las consecuencias?**

**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?** Buscar un trabajo a corto y plazo. A largo plazo, no tener un salario que sustente plenamente mis necesidades, en cambio sí tendría un título universitario, tendría mejor salario y trabajaría en lo que me gustara.

**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. Que a veces** llenamos en exceso los tiempos externos, es decir de trabajo o pendientes por realizar y no nos damos tiempo para nosotros.

**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 salud seria menor rendimiento físico y escolar; en la sociedad, sería dejar de vender alcohol a una cierta hora o familias con problemas a causa del consumo de alcohol por parte de los hijos y en la vida política de mi comunidad, seria prohibir la venta a menores de 18 años.

**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 la dimensión social, desarrolla las relaciones sociales y facilita la comunicación.

•En la dimensión emocional, mejora el estado de ánimo, disminuye el estrés, la ansiedad y depresión.

•En la dimensión intelectual, desarrolla la capacidad cognitiva de los alumnos y favorece la concentración y estado activo en las clases.

•En la dimensión física, previene enfermedades, mejora la fuerza muscular y aumenta la resistencia.

•En lo espiritual, favorece la mente y enriquece el interior con el silencio y reflexión al momento de realizar ejercicio.

**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, seria batallar con las materias de esa carrera, no le pondría el interés necesario. A largo plazo, si encuentras un trabajo relacionado con esa carrera, no vas a desempeñar con gusto el trabajo y te vas a frustrar o estresar y quizá los estados de ánimo serán de cansancio o enojo y puede que afecten también a la familia.

**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?** Pues la persona tendrá mucho estrés y quizá los estados de ánimo serán de cansancio o enojo, puede afectar a la familia, en el aspecto de que ya no tendrán momentos de convivencia con los hijos y la esposa o esposo, según sea el caso.

**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.** Si el matrimonio se realiza solo por amor y ninguno de los dos tiene aspiraciones de salir adelante, ya sea trabajando o realizando cualquier otra actividad para sustentar los gastos económicos, entonces habrá diversos conflictos y problemas para obtener sus bienes materiales (vivienda, coche, etc.).

Por otro lado, es bueno conocer a tu pareja, pero si sucede algún tipo de conflicto entre ellos, pueden salir a relucir cosas intimas de cada uno, esto se puede decir sin pensar las cosas y en un momento de enojo.

Tampoco es bueno saber todo, tanto de uno como del otro, ya que es necesario tener esa privacidad.

**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?** Las consecuencias a corto plazo, sería la falta de conocimiento de las funciones de la computadora (en caso de no ser experto en la tecnología), cansancio en la vista, adaptación a tus actividades cotidianas.

A largo plazo, sería el desarrollo del estrés, la depresión, el sedentarismo, problemas en la vista o que ya no vamos a estar acostumbrados a las clases presenciales entre otras.

**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.** Dar clases particulares a niños de edad preescolar. **Consecuencias a corto plazo:** Falta de tiempo personal, largas horas en la computadora realizando las tareas de la escuela y buscando actividades para aplicar en las clases particulares.

**Consecuencias a largo plazo:** En caso de que siga realizando esta actividad, podría descuidar mi trabajo o rendir muy poco en estas actividades, sin darme tiempo para mí.

**10. Seguramente has escuchado en varias ocasiones la frase “piensa antes de actuar”. ¿Por qué recomiendan esta acción?** Porque hay veces en las qie nos encontramos en situaciones de mucha tensión, y esa tensión provoca que no pensemos las cosas, reaccionando por impulso y esto hace que cometamos errores que afecten a las demás personas.

**¿Qué pasa cuando una persona actúa impulsivamente?** Cuando actuamos impulsivamente podemos ofender, lastimar, herir, destruir sueños o aspiraciones e influenciar negativamente, ya sea con una palabra o una actitud inadecuada.

**¿Qué suele suceder cuando la persona hace todo lo contrario, o sea, reflexiona antes de proceder?** Nos ponemos en el lugar del otro o vemos las cosas de la mejor manera posible, poniendo a prueba la serenidad y la tolerancia y de esta manera vamos a preservar nuestra salud emocional, nuestra consciencia y tranquilidad.