**Escuela Normal De Educación Preescolar**



**Licenciatura en educación preescolar**

**Materia:** Tutoría

**Maestra:** Gloria Elizabeth Martínez Rivera

**Unidad de aprendizaje 1**

**Actividad: Seguimiento de plan de vida y carrera**

**Alumna:**

 Midori Karely Arias Sosa

**Sexto semestre Sección A**

Saltillo, Coahuila

06 de Mayo de 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? No creo sentirme motivada para continuar con alguna carrera y a largo plazo me sentiría que nunca fui capaz para terminar la carrera de mis sueños.

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. Se puede volver adicta a la organización y eso puede causar cierto estrés en las personas.

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? El dejar de prestar atención a la escuela, no tener responsabilidad, ser dependiente emocionalmente de una bebida y se vuelven más depresivos.

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: Te ayuda a conseguir amigos sanos, y a la socialización e interacción.

Emocional: Te relaja y te ayuda a evitar la depresión

Intelectual: Te ayuda a mejorar la concentración, y una mejor memoria

Física: Tu condición es mejor, por ende tu alimentación y tu cuerpo se sienten mejor, se hacen más activos.

Espiritual: A no pensar en malas ideas

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, sufriría de estrés constante, ya que no le interesa y a largo plazo, no sería feliz en la profesión que ejerce.

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? Podría ocasionar depresión y 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. No serían felices, si llegan a tener hijos, afectaría la vida del pequeño ya que no ve una convivencia sana, no habría comunicación ni muestras de cariño, sería todo a blanco y negro.

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? A corto plazo, problemas visuales y a largo plazo, dependencia de una red social, es decir, estar siempre pegado a lo que dicen los medios.

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 de las decisiones que tuve recientemente, fue que me dejara de importar lo que opinan de mí, una de las consecuencias a corto plazo, ya no tomo en cuenta lo que me dicen y siento que siempre estoy en lo correcto, otra de las cosas es que me he vuelto más fría con las personas. A largo plazo, siempre me guardaré lo que siento, cosa que estoy tratando de corregir.

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? Yo siento que esta frase es muy cierta, porque a veces solemos ser muy impulsivos y hacemos las cosas, sin pensar en cómo afectaría a la otra persona; si hacemos esto de hablar sin pensar, podemos lastimar o recordar momentos indeseados; cuando se piensa, se hacen las cosas de mejor manera, ya que se pensó en las consecuencias y sabes que si lo dices, algo puede salir más, así que haces de nuevo el escenario y se puede dar a entender mejor las cosas.