ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN PREESCOLAR DEL ESTADO DE COAHUILA

Licenciatura en educación preescolar

Ciclo 2021-2022 séptimo semestre



**Materia:** tutoría grupal

**Maestra: Karla Griselda García Pimentel**

Tema: fortalezas y debilidades

**Alumna:** Dulce Nelly Pérez Núñez. **N#:** 10

**Grado**: 4 **sección:** “A”

Saltillo Coahuila México

1 de noviembre de 2021

##### Ejercicio no. 1. Inventario final de fortalezas y debilidades.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Aspectos del yo.** | **Fortalezas** | **Debilidades** |
| **Yo físico.** |  |  |
| Salud y conducta física. | No suelo enfermarme | No realizo ejercicio físico |
| Deportes. |  | Falta de condición física |
| Dieta y nutrición. | Alimentación balanceada | Suelo comer mucha comida chatarra los fines de semana |
| Apariencia. | Altura | Sobrepeso |
| Otros. |  |  |
| **Yo social** |  |  |
| Amigo | Amigable, solidario, empático, | Me afecta los problemas que no son míos, suelo ser muy reservada. |
| Hijo/hija | Ayudo y apoyo cuando se requiere | Juzgo mucho las acciones de mis padres |
| Madre | Tolerante, responsable, | Muy permisiva |
| Ciudadano/miembro de la comunidad | Limpia (no tirar basura en la calle) |  |
| Empleado | No aplica | No aplica |
| Estudiante | Responsable | Poco organizativa |
| Compañero de cuarto | No aplica | No aplica |
| Compañero de clase | Solidario, alegre, compañerismo | Reservada, olvidadiza |
| Miembro de un equipo o grupo (por  ejemplo: deportes, banda, club, etc.) | Trato de ser responsable para no atrasar o perjudicar el trabajo de los demás miembros del equipo | Poca comunicación |
| Otros. |  |  |
| **Yo personal** |  |  |
| Experiencias personales | Soy madre y siento que mis vivencias me permiten brindar consejos cuando se me solicitan |  |
| Rasgos únicos |  |  |
| Personalidad | Alegre, amigable | Enojona, |
| Yo espiritual | Fe | Me rindo a veces muy fácil |
| Hábitos |  | Suelo ser muy inestable |
| Actitudes/opiniones | Resiliente, empática, sentido del humor, | Baja autoestima, pesimismo |
| Ideas/pensamientos | Curiosa, humor, adaptabilidad, | Pesimismo, negatividad hacia mi misma |
| Otros |  |  |