**Escuela Normal de Educación Preescolar**

**Licenciatura en educación preescolar.**

**Ciclo Escolar 2021-2022.**



**Curso:**

Tutoría Grupal

**Maestra:**

Karla Griselda García Pimental.

**Alumna:**

Vanessa Rico Velázquez No.14

**Actividad:**

“LINEA DE ACCION 3. ORIENTACION PROFESIONAL. PROGRAMA PARA GENERAR RAÍCES CON SU ALMA MATER.”

 Saltillo Coahuila de Zaragoza 01 de noviembre de 2021.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Aspectos del yo.** | **Fortalezas** | **Debilidades** |
| **Yo físico.** |  |  |
| Salud y conducta física. | Considero que tengo una buena salud y que soy disciplinada cuando me lo propongo.  | Cuando me enfermo, me enfermo de una manera fuerte, por lo que me siento muy débil.  |
| Deportes. | Cuando estoy dentro de un equipo de básquet suelo poner todo mi empeño en ello y suelo aprender cosas nuevas además de mejorar en muchos aspectos.  | No soy tan buena jugadora como quisiera porque hay veces que me vence el miedo y los nervios.  |
| Dieta y nutrición. | Actualmente trato de llevar una dieta por mi hermana, por lo que a diario procuro comer al menos dos frutas y sobre todo cumplo mi meta de tomar al menos 2 litros de agua al día.  | Hay veces en que si me vence la tentación y como comida chatarra.  |
| Apariencia. | Físicamente creo que luzco bien, no soy ni muy delgada ni muy gorda, considero que tengo un aspecto normal, pero si considero que puedo verme mejor.  | Hay veces que siento que no me veo bien cuando en el fondo sé que sí.  |
| Otros. |  |  |
| **Yo social** |  |  |
| Amigo | Siempre me he considerado una muy buena amiga, me gusta mucho escuchar a los demás, ayudarlos, aconsejarlos cuando tengo un buen consejo, soy una amiga muy leal, solidaria, amable.  | A veces soy demasiado buena amiga y doy mas de lo que recibo.  |
| Hijo/hija | Soy buena hija, suelo avisar siempre a donde y con quien estoy, ayudo a mi papá y mamá en lo que puedo, trato de no causarles molestias en gastos, soy respetuosa con ellos en todo momento, llevo una buena relación con ambos.  | He tenido mis malas conductas como cualquier otro hijo, pero siempre trato de no repetirlas.  |
| Novia (o)/esposa (o) | Actualmente no tengo novio, pero cuando lo tengo, suelo ser comprometida, comprensiva, amable, solidaria, cariñosa, me gusta hacer sentir bien a la otra persona y ayudarlo en lo que me es posible. | A veces no soy buena expresando lo que siento por lo que muchas veces prefiero guardarme las cosas a tal punto de que en algún momento exploto, me encuentro trabajando en ello y creo que he mejorado mucho en mi comunicación.  |
| Ciudadano/miembro de la comunidad | Soy una buena ciudadana nunca he causado ninguna molestia a nadie, siempre llevo un trato respetuoso y cordial hacia los demás.  | No tengo mucha comunicación , por ejemplo, con mis vecinos, muchas veces no sé cómo acercarme a los demás.  |
| Empleado | Cuando trabajo suelo ser muy comprometida, siempre me ha gustado hacer las cosas bien, por lo que muchas veces soy perfeccionista, soy muy puntual, siempre llego con mucho tiempo de anticipación.  | A veces me obsesiono mucho con hacer las cosas demasiado bien.  |
| Estudiante | Soy una buena estudiante, llevo buenas calificaciones, cumplo con mis tareas siempre, siempre llevo una relación de respeto hacia mis maestros.  | Soy un poco desorganizada a la hora de hacer mis tareas.  |
| Compañero de cuarto | Mis compañeras de cuarto son mis hermanas así que trato de ser ordenada y ayudar en todo para tener una buena convivencia, soy muy accesible a la hora de querer hacer algún cambio.  | A veces no hay buena comunicación.  |
| Compañero de clase | Cuando hay trabajo en equipo o en binas, me comprometo al 100%, doy mi mejor esfuerzo, ayudo en todo, estoy abierta a cualquier sugerencia u opinión, me gusta saber lo que todos piensan para lograr hacer un buen trabajo.  | Puedo llegar a ser un tanto exigente.  |
| Miembro de un equipo o grupo (porejemplo: deportes, banda, club, etc.) | En cualquier equipo soy respetuosa, responsable, comprometida, disciplinada, tomo cualquier critica de manera constructiva.  | No me comunico a veces.  |
| Otros. |  |  |
| **Yo personal** |  |  |
| Experiencias personales | He pasado por muchas cosas las cuales he podido superar, me considero una persona fuerte, perseverante, siempre me siento capaz de enfrentar cualquier obstáculo sin importar que difícil sea. | Realmente creo que un gran problema es que soy demasiado introvertida.  |
| Rasgos únicos | Creo que todos tenemos rasgos únicos, ya sea una cicatriz, un lunar, por ejemplo, yo tengo un lunar rojo en el labio de arriba, tengo una cicatriz en mi ceja izquierda.  |  |
| Personalidad | Soy muy solidaria, amable, comprensiva, empática, compartida, introvertida. |  |
| Yo espiritual | Creo que mi yo espiritual es algo que aún estoy descubriendo, soy una persona católica sin embargo no una persona muy devota pero creo que existe un Dios, creo firmemente en que por algo pasan las cosas, todo tiene una razón, últimamente creo que debo disfrutar la vida como si cada día fuera el ultimo, soy una persona que tiene muchísima esperanza, así que cado día continuo con mi vida como lo son mis hábitos, como leer, hacer ejercicio, escuchar música, cantar, limpiar, escribir, soy una persona que acepta la opinión de todos y sobre todo que trata de comprenderla, pero también soy una persona que no se reserva sus opiniones y/o puntos de vista, lo cual puede molestar a algunos, soy una persona muy sensible sin embargo no me gusta demostrarlo, por fuera todos me ven como una persona dura, seria, reservada, puedo llegar a ser desesperante por no decir lo que siento, lo cual es un problema.  |
| Hábitos |
| Actitudes/opiniones |
| Ideas/pensamientos |
| Otros |  |  |