**Escuela Normal de Educación Preescolar**

**Licenciatura en educación preescolar.**



**Curso:**

Tutoría Grupal

**Maestra:**

Karla Griselda García Pimental.

**Alumna:**

Leyda Estefanía Gaytán Bernal. #7

**“Línea de acción 3: orientación profesional. Programa para generar raíces con su alma mater”**

**Saltillo, Coahuila de Zaragoza 1 de noviembre del 2021.**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Aspectos del yo.** | **Fortalezas** | **Debilidades** |
| **Yo físico.** |  |  |
| Salud y conducta física. | No tengo ninguna enfermedad. | No suelo ir frecuentemente al doctor para realizarme un monitoreo general. |
| Deportes. | Me gustan mucho los deportes | No tengo el tiempo necesario para meterme a algún equipo y practicarlo. |
| Dieta y nutrición. | Me gusta mucho comer verduras, frutas y alimentos saludables. | No sigo como tal una dieta porque me gusta también la comida chatarra. |
| Apariencia. | Me siento muy bien conmigo misma, no tengo ningún problema con mi apariencia. | Podría quizá empezar a comer mejor y bajar de peso, pero hasta el momento mi peso no es nada exagerado y me siento bien. |
| **Yo social** |  |  |
| Amigo | Como amiga soy una persona muy buena, me gusta escuchar a los demás y brindarle ayuda cuando lo necesitan. | No puedo decir que no y muchas veces por ello algunos amigos abusan de ello. |
| Hijo/hija | Soy buena hija, educada y les tengo la suficiente confianza a mis papás. | Algunas veces ando de mal humor y no quiero hablar, cuando realmente ellos no tienen la culpa. |
| Novia (o)/esposa (o) | Soy respetuosa, amorosa y leal. | A veces tengo molestias y a veces no las puedo expresar de buena manera. |
| Ciudadano/miembro de la comunidad | Soy respetuoso, amable y educada. | Realmente nunca e tenido desacuerdos con mis vecinos. |
| Empleado | Aún no tengo empleo. |
| Estudiante | Soy responsable, cumplo con mis tareas y soy respetuosa con mis maestros. | Hasta el momento no he tenido ningún conflicto con maestros, por mi conducta. |
| Compañero de cuarto | Duermo sin compañía. |
| Compañero de clase | Siempre muestro esa disposición de ayudar, soy amable, educada y respetuosa. | No tengo debilidades. |
| Miembro de un equipo o grupo (porejemplo: deportes, banda, club, etc.) | Entrego lo que me corresponde en tiempo y forma, me gusta que las cosas se hagan bien, por lo tanto, siempre respondo en los equipos. | No me gusta trabajar con personas que hacen todo a la mera hora, hacen las cosas mal o que no responden los grupos. |
| **Yo personal** |  |  |
| Experiencias personales | Siempre trato de verle lo positivo a todo lo que hago, aunque muchas veces sean cosas malas, porque al final de cuentas son experiencias. | Algunas experiencias personales me han marcado la vida y aun me duelen. |
| Rasgos únicos | No tengo como tales rasgos únicos, aunque muchas personas me dicen algunas cualidades que ni yo me he dado cuenta. | Debo de prestar mayor atención a mis rasgos e identificar los que tengo diferentes a los demás. |
| Personalidad | Soy muy platicadora con las personas que me generan esa confianza. | Soy muy seria cuando no me siento agosto en algún lugar. |
| Yo espiritual | Considero que soy una persona muy espiritual, continuamente voy a la iglesia y siempre doy gracias a Dios por todo lo que tengo. | Es normal fallarle a Dios en algunas ocasiones. |
| Hábitos | Tengo hábitos muy buenos que benefician a mi persona.  | También tengo hábitos que no son buenos como el tomar coca.  |
| Actitudes/opiniones | Soy muy buena para dar opiniones sobre temas en general y escucho las opiniones de los demás. | Soy muy mala para dar opiniones cuando algo no me parece, me cuesta expresarme y solo escucho lo que dicen los demás.  |
| Ideas/pensamientos | Siempre tomo en cuenta mis ideas y pensamientos, pero me gusta mucho que los demás me ayuden a complementarlas. | A veces no hago las ideas y pensamientos que tengo, aunque realmente pueden tener un impacto bueno en mi vida.  |