**ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN PREESCOLAR**

**CICLO ESCOLAR 2021-2022**



**Curso:** tutoría grupal

**Docente:** Karla Griselda García Pimentel

**Alumna:** Jaqueline Morales Candia

No. De lista 12

Séptimo semestre

Sección B

Actividad: línea de acción 3. ORIENTACION PROFESIONAL. PROGRAMA PARA GENERAR RAÍCES CON SU ALMA MATER.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Aspectos del yo.** | **Fortalezas** | **Debilidades** |
| **Yo físico.** |  |  |
| Salud y conducta física. | No tengo alguna enfermedad crónica | No visito muchos los centros de salud para mantener un monitoreo que me permita conocer mi estado de salud actual |
| Deportes. | Podría buscar en cualquier momento un deporte que me guste y aprender | No soy buena en los deportes |
| Dieta y nutrición. | Puedo buscar una dieta correcta que me brinde los nutrientes requeridos | Hay mucha comida que no. Me gusta |
| Apariencia. | Me gusta verme bien, pero siempre con lo que me siento cómoda |  |
| **Yo social** |  |  |
| Amigo | Siempre trato de ser buena amiga y me gusta trabajar de manera colaborativa | Me toma tiempo entrar en confianza con las nuevas personas |
| Hijo/hija | Cumplo con mis obligaciones y trato con respeto a mis papás | En ocasiones hay peleas entre la familia por cosas muy insignificantes |
| Novia (o)/esposa (o) | Respeto a mi pareja y soy cariñosa con él | Me enojo con facilidad por desacuerdos |
| Ciudadano/miembro de la comunidad | Cumplo con las normas que se establecen | No siempre me mantengo informada de asuntos importantes |
| Empleado | Por el momento no cuento con empleo | |
| Estudiante | Trato de hacer todos mis pendientes y esforzarme en cada momento. |  |
| Compañero de cuarto | Mantengo mis cosas en orden y en mis espacios correspondientes | Hay cosas que no me gustan y me llegan a molestar |
| Compañero de clase | Ayudo cuando me lo piden y apoyo en lo necesario | Me cuesta entrar en confianza en poco tiempo |
| Miembro de un equipo o grupo (por  ejemplo: deportes, banda, club, etc.) | Realizo las actividades que me corresponden y apoyo en lo necesario | Me cuesta ir a un ritmo diferente al mío |
| **Yo personal** |  |  |
| Experiencias personales | Tomo lo que realmente me sirve para próximos futuros | Me gustaría contar con muchas más experiencias personales |
| Rasgos únicos |  | Me es difícil identificarlos |
| Personalidad | Soy una persona seria pero solamente cuando no estoy en confianza | Soy una persona que se enoja muy fácil y le cuesta hablar sobre eso |
| Yo espiritual | Tengo mis creencias, tengo fe y respeto las creencias de otras personas | No siempre me encuentro centrada |
| Hábitos | Tengo hábitos que benefician a mi persona | Me cuesta seguir ciertos hábitos |
| Actitudes/opiniones | Tomo en cuenta mi opinión y respeto las opiniones de los demás | No siempre tengo una actitud positiva |
| Ideas/pensamientos | Tengo en cuenta que mis ideas son importantes pero siempre estoy abierta a escuchar otras ideas |  |