**ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN PREESCOLAR**

**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN PREESCOLAR**

**CICLO ESCOLAR 2021 – 2022**

****

**CURSO:**

TUTORÍA GRUPAL

**MAESTRA:**

KARLA GRISELDA GARCÍA PIMENTEL

**ALUMNA:**

ANETH GISELLE SAAVEDRA SALAIS #18

**GRADO Y SECCIÓN:  
4 “B”**

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

**01 DE NOVIEMBRE DEL 2021 SALTILLO, COAHUILA**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Aspectos del yo.** | **Fortalezas** | **Debilidades** |
| **Yo físico.** |  |  |
| Salud y conducta física. | Tengo un cuerpo completo que me transporta a todas partes, me permite respirar y hacer todas mis tareas del día. | Tengo artritis reumatoide  Ovario poliquístico  Discapacidad visual |
| Deportes. | Me gusta mantenerme en movimiento | No puedo practicar deportes de alto impacto |
| Dieta y nutrición. | Como de todo un poco | No sigo un plan de alimentación para regular las calorías |
| Apariencia. |  | Luzco con sobrepeso |
| Otros. |  |  |
| **Yo social** |  |  |
| Amigo | Se escuchar, acompañar, dar un consejo, me gusta estar para los que están. | Tengo pocos amigos, soy selectiva. |
| Hijo/hija | Soy obediente a mis padres, agradecida, responsable. | Tengo algunos rasgos de carácter de mi mamá y de mi papá y a veces chocamos. |
| Novia (o)/esposa (o) | Se escuchar, apoyar, dar consejos, alentar, inspirar. | Soy enojona, intolerante a ciertas cosas. |
| Ciudadano/miembro de la comunidad | Actuar con responsabilidad por el bien común | Ciudad/País inseguro y corrupto |
| Empleado | Trabajar en lo que me gusta y disfruto, trabajar en equipo | Que no exista una buena relación entre el colectivo |
| Estudiante | Ser responsable, preocuparme por aprender algo, rescatar lo más importante, paciente. | Desorganizada, estrés, pensamientos obsesivos |
| Compañero de cuarto | Ordenada, responsable, respetuosa con lo que no me pertenece, amable. | Disfruto mi soledad. |
| Compañero de clase | Cooperativa, responsable, amable, empática, tolerante, justa. | Seria |
| Miembro de un equipo o grupo (por  ejemplo: deportes, banda, club, etc.) | - | - |
| Otros. |  |  |
| **Yo personal** |  |  |
| Experiencias personales | Lecciones aprendidas, deconstrucción, nueva visión de la vida que quiero vivir. | Aprender patrones de conducta, actitud.  Cometer mismos errores |
| Rasgos únicos | Cabello café oscuro, aperlada, ojos rasgados, nariz mediana, labios pequeños, cara redonda. | Ojos pequeños, orejas grandes. |
| Personalidad | Muy sensible, empática, prudente, responsable. | Muy sensible, autocritica, intolerante. |
| Yo espiritual | Creo en un ser superior (Dios) | Estoy en contra de la estructura y reglas de una iglesia o religión. |
| Hábitos | Bañarme diario, lavarme los dientes, ponerme crema, cepillarme el cabello. | Comerme las uñas, saltarme comidas o comer después de mucho. |
| Actitudes/opiniones | Opiniones en base a mi perspectiva y tomando en cuenta diferentes puntos o situaciones ajenas a mí.  Expresarme con prudencia y respeto.  Ser empático con los demás. | Enojarme fácilmente frente a temas delicados.  Expresar si no me agrada lo que escucho de alguien más. |
| Ideas/pensamientos | Pensar siempre lo bueno antes que lo malo de una persona o situación.  Tranquilizar mis actitudes con pensamientos y palabras de aliento. | Autocritica constante.  Autosabotaje. |
| Otros |  |  |