**Escuela Normal De Educación Preescolar**

Licenciatura en Educación Preescolar

Ciclo escolar

2021-2022



**Curso:**  Tutoría

### Maestra:  [Karla Griselda García Pimentel](http://187.141.233.82/sistema/mensajes/EnviaMensaje1.asp?e=enep-00043&c=600765339&p=7MAA19BM361M1753B615BAM7&idMateria=6464&idMateria=6464&a=M218&an=KARLA%20GRISELDA%20GARCIA%20PIMENTEL)

## ***Evidencia:*** *Línea de acción 3. Orientación profesional. Programa para generar raíces con su alma mater.*

**Competencias profesionales:**

* Detecta los procesos de aprendizaje de sus alumnos para favorecer su desarrollo cognitivo y socioemocional.
* Aplica el plan y programa de estudio para alcanzar los propósitos educativos y contribuir al pleno desenvolvimiento de las capacidades de sus alumnos.

**Presentado por:**

Mariana Sanjuanita Isabel Garza Gámez #5

**Grado y sección:**

4° “A”

**Saltillo, Coahuila 01 de noviembre del 2021**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **12** | **Fortalezas** | **Debilidades** |
| **Yo físico.** |
| Salud y conducta física. | Me cuido para evitar enfermarme. | No hago ejercicio diariamente, no asisto a una atención medica periódicamente. |
| Deportes. | Soy buena para jugar softball. | No lo practico ni voy a entrenamientos. |
| Dieta y nutrición. | Procuro realizar las comidas correspondientes durante el día, tomo mucha agua y consumo frutas y verduras. | No soy constante al realizar una dieta nutritiva, me gusta la comida chatarra y en ocasiones me malpaso. |
| Apariencia. | Muestro seguridad y amabilidad. | Algunas personas me han comentado que aparento ser una persona muy enojona. |
| **Yo social** |
| Amigo | Soy honesta, dispuesta a ayudar cuando alguien me necesita, soy comprensiva, empática y cariñosa. | No mantengo constante comunicación con mis amigos. |
| Hijo/hija | Soy atenta, responsable, sincera y siempre trato de ayudar a mis papás en todo. | Son pocas las veces que platico con mis papás para saber qué nos pasa o cómo nos sentimos. |
| Novia (o)/esposa (o) | Soy comprensiva, generosa, honesta y  | A veces me enojo por cosas mínimas. |
| Ciudadano/miembro de la comunidad | Respeto los espacios de recreación y áreas verdes, muestro respeto hacia las demás personas y sus creencias. | No me mantengo al pendiente de lo que pasa en la comunidad en la que vivo ni lo problemas que esta presenta. |
| Empleado | Trabajadora, cumplo con lo que tengo que hacer, soy responsable, respeto los horarios establecidos y me gusta promover el trabajo en equipo. | Acepto trabajar de más y eso causa que no valoren mi trabajo. |
| Estudiante | Soy muy responsable con mis estudios, comprometida, dispuesta a aprender cosas. | A veces me da pena participar en las clases, me estreso rápido y en ocasiones soy muy tardada para realizar las tareas. |
| Compañero de cuarto | Soy organizada, mantengo las cosas limpias  | Me enojo cuando veo que hay desorden. |
| Compañero de clase | Amable, cooperadora, tolerante, respetuosa, atenta,  | A veces me limito a socializar con los demás. |
| Miembro de un equipo o grupo (porejemplo: deportes, banda, club, etc.) | Mantengo iniciativa para realizar cualquier trabajo en equipo, soy responsable y cumplida, me gusta hacer que todos se sientan parte de e impulsar a los demás a querer aportar algo. | A veces prefiero hacer las cosas yo sola, me estreso fácilmente. |
| **Yo personal** |
| Experiencias personales | Me gusta construir experiencias, trato de ser resiliente ante lo que me pasa y aprendo de ellas.  | Quedé traumada de una experiencia que me pasó y nunca he podido superarla, quedó con miedo tras experiencias negativas. |
| Rasgos únicos | Mi cabello es lindo, muy pocas personas lo tiene chino, mis ojos son bonitos. | No me gustan mis ojos porque tengo discapacidad visual, ni mis piernas porque camino chueco.No soy capaz de ver esos rasgos únicos en mí. |
| Personalidad | Mantengo entusiasmo por enfrentar nuevos retos y versatilidad al adaptarme a cualquier situación, soy honesta, y alegre. | Me enojo rápido, soy sensible y muy sentimental. |
| Mi yo espiritual | Realizo meditaciones para sentirme tranquila y ver de una mejor manera lo que pasa. | Muchas de las veces no me doy el tiempo para mí misma. |
| Hábitos | Si práctico las cosas que deseo hacer se me vuelve hábito, soy constante con lo que me propongo  | Si no tengo constancia en lo que hago no logro crear los hábitos, a veces me da flojera realizar lo que me propongo y también por falta de tiempo. |
| Actitudes/opiniones | Trato de mantener una actitud positiva hacia todo. | Cuando alguien me cae mal no disimulo y en ocasiones emito comentarios antes de conocer a la gente.  |
| Ideas/pensamientos | Los expreso con respeto, pero siempre dando claras explicaciones de porque es que yo tengo la idea de alguna cosa o suceso. | A veces prefiero no decir nada para no causar conflictos. |