**Escuela Normal de Educación Preescolar**

**Licenciatura en educación preescolar.**



**Curso:**

Tutoría Grupal.

**Maestro:**

Karla Griselda García Pimental.

**Alumna:**

Tamara Lizbeth López Hernández #8

**4° “A”**

**Actividad:**

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

**Saltillo Coahuila 01 de noviembre del 2021**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Aspectos del yo.** | **Fortalezas** | **Debilidades** |
| **Yo físico.** |  |  |
| Salud y conducta física. | Tengo mucha resistencia y muy buena salud. | A veces se me complica seguir una vida saludable en cuanto a la comida. |
| Deportes. | Tengo un buen rendimiento físico, y soy perseverante al momento de aprender algún deporte. | No soy muy buena en la mayoría de los deportes, ya que simplemente no me atraen o no logro realizarlos. |
| Dieta y nutrición. | Me resulta fácil comer saludable ya que me gustan todas las frutas, verduras y comer bien. | No soy muy puntual a las horas de comida, a veces me distraigo y se me olvida comer. |
| Apariencia. | Tengo una apariencia normal, soy delgada, tez aperlada, y de estatura promedio, en lo particular me gustan mucho mis ojos. | Tengo algunas inconformidades con ciertas características de mis rasgos físicos.  |
| Otros. | Físicamente tengo una muy buena salud, buen rendimiento, no tengo problemas al momento de hacer alguna acción o actividad. | A veces se me complica practicar algún deporte, ya que no soy muy buena en algunos de ellos y batallo un poco. |
| **Yo social** |  |  |
| Amigo | Soy amigable, leal, comprensiva y siempre trato de estar para mis amigos en todo momento. | A veces soy muy terca y cuando me molesto no expreso mis sentimientos o conformidades con mis amigos. |
| Hijo/hija | Soy responsable, siempre trato de hacerles caso a mis papás en todo momento, y los apoyo cuando se necesita. | Cuando me enfermo soy muy paranoica me pongo muy mal, me da temperatura y vómito, para esto mi mamá se dedica a cuidarme hasta que se me pase.  |
| Novia (o)/esposa (o) | Soy amorosa, comprensiva, empática, dedico algo de mi tiempo para tener una buena relación, me comunico fácilmente y puedo resolver los problemas que se presenten por medio del dialogo.  | A veces suelo ser muy terca y testaruda, y no me gusta cuando no tengo la razón, por lo tanto suelo molestarme en situaciones de este tipo. |
| Ciudadano/miembro de la comunidad | Soy miembro activo de la comunidad ya que participo dentro de ella dando clases, y compartiendo mis aprendizajes y conocimientos a los niños. | No me involucro demasiado dentro de la comunidad, solamente en algunos aspectos.  |
| Empleado | Soy muy buena escuchando indicaciones y acatando órdenes, me gusta ser responsable, cumplida y dedicada. | A veces se me dificulta entender las ideas de los demás, ya que mis ideas suelen ser diferentes.  |
| Estudiante | Soy muy cumplida en todos los aspectos, soy responsable y muy dedicada; cuento con un buen promedio y hago lo necesario por mantenerlo. | A veces se me complica seguir el ritmo en algunos temas dentro de cada materia, suelo dar varios repasos para poder entenderlo. |
| Compañero de cuarto | Soy buena escuchando y apoyando, no me molesta compartir mis pertenencias, y siempre tengo lo necesario para mí día a día por si se necesita. | Suelo hacer tareas hasta muy tarde, por lo tanto le afecta un poco a mi compañera de cuarto ya que ella tiene que dormir temprano para ir a trabajar.  |
| Compañero de clase | Soy muy buena realizando apuntes y explicando las actividades de la escuela, soy empática y me gusta escuchar y apoyar a los demás. | Suelo platicar mucho y hablar de diversos temas, por lo tanto, a veces me puedo distraer fácilmente y distraer a los demás. |
| Miembro de un equipo o grupo (porejemplo: deportes, banda, club, etc.) | Me gusta dar lo mejor de mí para que nos vaya muy bien como equipo, escucho y respeto la opinión de los demás, y me gusta ser un miembro participativo dentro de las decisiones del equipo. | Me resulta complicado expresar mis inconformidades dentro de un equipo, ya que pienso que pueden ocasionar problemas o que podría ser malo decirlas.  |
| Otros. | Socialmente, suelo ser una persona responsable, empática, tolerante y amigable, tengo facilidad para hacer amigos y mantenerlos. | Suelo ser algo terca y siempre quiero tener la razón en algunos aspectos, lo cual no debería de ser así.  |
| **Yo personal** |  |  |
| Experiencias personales | En cuanto a mis experiencias, considero que he aprendido tanto lo bueno y lo malo de cada una de ellas, gracias a esto cada día puedo tomar mejor mis decisiones y conocer a lo que me estoy enfrentando. | Normalmente cuando suelo tener experiencias malas o que involucren algo negativo, suelo acumular toda esa energía y me decaigo fácilmente. |
| Rasgos únicos | Soy una persona de mente abierta y no suelo juzgar a las personas, también considero que soy una persona que puede expresar sus emociones fácilmente a través de mis movimientos faciales y corporales. | A veces tengo miedo de lo que puedan pensar otras personas acerca de mí, por lo tanto, suelo hacer acciones para pasar desapercibida.  |
| Personalidad | Tengo una personalidad algo pasiva, considero que soy una persona que transmite calma y mucha confianza, soy amigable y divertida. | Suelo ser una persona muy orgullosa, terca y testaruda, por lo tanto, al momento de estar dentro de una pelea, no soy de las personas que se calman al instante. |
| Yo espiritual | Me considero una persona que ama la naturaleza, y a través de ella suelo conectar mi alma y mi espíritu, soy una persona muy calmada y tranquila, y siempre suelo trabajar en mi misma en todo momento. | A veces se me presentan ocasiones en las que mi tiempo se ocupa completamente y no me queda espacio para conectarme conmigo misma. |
| Hábitos | Normalmente cuento con buenos hábitos, como estudiar, ir a trabajar, comer sanamente, trabajar en mí misma, y querer superarme en todo momento por medio de las acciones que realizo.  | A veces suelo aburrirme fácilmente y prefiero dedicar mi tiempo a pasarla en mi cuarto o dormir, en vez de salir a socializar con otras personas.  |
| Actitudes/opiniones | Normalmente trato de tener una actitud positiva en todo momento, y escucho y respeto las opiniones de los demás. | A veces comento mis opiniones sin pensar en cómo lo pueden tomar otras personas, así como también suelo tomar una actitud algo negativa. |
| Ideas/pensamientos | Por lo general siempre tengo muy buenas ideas, soy muy creativa e imaginativa, por lo tanto, me resulta fácil proponer ideas para dar soluciones ante ciertas situaciones o problemáticas.  | Me gusta que mis ideas cuenten y sean escuchadas, pero a veces suelo ante poner mi idea antes que la de los demás, y esto suele generar un conflicto. |
| Otros | Normalmente soy una persona tranquila, que prefiere alejar los conflictos, soy muy amigable y comprensiva, siempre trato de apoyar, escuchar y ayudar a los demás. | Suelo ser una persona muy cohibida y con una autoestima baja, me aburro fácilmente y me es resulta algo difícil conocer gente nueva.  |