Escuela Normal de Educación Preescolar

Licenciatura en Educación Preescolar

Ciclo escolar 2021-2022



**Curso:**

Tutoría Grupal

**Profesora:**

Karla Griselda García Pimentel

**Alumna:**

Luz María Velásquez Mata #21

 4**°** “A”

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

Saltillo, Coahuila a 1 de noviembre de 2021

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Aspectos del yo.** | **Fortalezas** | **Debilidades** |
| **Yo físico** |  |  |
| Salud y conducta física. | * Me enfermo muy pocas veces en el año.
* Soy ágil.
* No soy alérgica a ninguna sustancia.
 | * Soy muy débil y llorona cuando me enfermo.
* Me resulta muy difícil ingerir medicamentos en píldora.
* Tener miopía y astigmatismo.
 |
| Deportes. | * Me gusta practicar nuevos deportes.
* Reconozco el aporte que estos traen al cuerpo y a la salud.
* Suelo trabajar en equipo y me gusta convivir cuando realizo algún deporte.
 | * No tengo el hábito de practicarlos frecuentemente.
* Me resulta difícil comprender las reglas o maneras de jugarlo.
* Tener temor a lastimarme o fracturarme.
 |
| Dieta y nutrición. | * Puedo y me gusta consumir todo tipo de alimento.
* Intento comer alimentos nuevos sin sensación de asco o desagrado.
* Tomo agua todos los días.
 | * Algunos días, dejo de comer durante muchas horas.
* Suelo comer muy poco.
* Consumo varias veces a la semana comida chatarra sin pensar en las calorías.
 |
| Apariencia. | * Me considero una persona bonita.
* Transmito ser una persona tranquila.
* Lucir más joven a comparación de mi edad.
 | * Ser una persona chaparrita.
 |
| **Yo social** |  |  |
| Amigo | * Brindo una amistad sincera.
* Me gusta escuchar y aconsejar.
* No me gusta tener conflictos con mis amistades y trato de solucionar los problemas con la verdad.
 | * A veces me alejo o dejo de hablarles sin razón alguna.
* Suelo olvidar fechas importantes como cumpleaños.
* Me preocupo mucho por convivir en el mismo espacio con varias amigas.
* A veces dejo que abusen de mi confianza por ser amigas.
* Considerar amigas, a personas que no lo son.
 |
| Hijo/hija | * Me preocupo por el bienestar de mi mamá.
* Soy muy atenta y me gusta ser servicial.
* Soy muy respetuosa.
* Ayudo con los deberes de la casa.
* No soy problemática.
 | * Suelo ignorarlos por estar centradas en mis asuntos.
* Soy muy corajuda.
* Tengo dificultad para contarle problemas personales por no querer darles más problemas de los que ya tiene.
 |
| Ciudadano/miembro de la comunidad | * Me gusta ayudar a los demás.
* No cometo delitos.
* Favorecer a la buena convivencia.
* Respeto reglas y normas.
 | * No me integro a programas o campañas que se realizan.
* No hago donaciones a gente que lo necesita.
 |
| Empleado | * Hago mi trabajo con gusto y dedicación.
* Respeto a mis superiores.
* Tengo interés por brindar un buen servicio.
 | * Soy distraída y olvido algunas órdenes.
* Ser impuntual.
 |
| Estudiante | * Soy comprometida, cumplida y entregada a mi estudio.
* Tengo relaciones sanas con docentes, personal, etc.
* Respeto las reglas y normas de la institución.
* Soy entusiasta cuando participo en proyectos.
 | * Soy impuntual.
* A veces evito participar en cursos o capacitaciones.
* Tengo mala organización en deberes o tareas.
* Tengo problemas para participar o expresarme frente a clase.
 |
| Compañero de cuarto | * Me gusta ser organizada en objetos personales y evitar mezclar las pertenencias.
* Respeto espacios.
* Organizo muy bien la ropa.
 | * Suelo trasnochar y afectar el sueño de mi compañero.
* Olvido donde guarde las pertenencias.
* Dejo regados los zapatos o se me pierden las calcetas.
* No me gusta compartir productos de higiene.
 |
| Compañero de clase | * Apoyo en lo que esté en mis manos a mis compañeros.
* Estudio y retroalimento contenidos en colaboración.
* Brindo información sobre dudas que puedan tener como maneras de hacer tareas, fechas, etc.
* Aporto adecuadamente en los trabajos en equipo y tengo iniciativa.
* Me gusta y trato de generar un ambiente de armonía y paz.
 | * Me distraigo por platicar otras cosas que no son de la escuela.
* En ocasiones me cuesta trabajo comprender ideas de los demás.
* A veces trabajo más de lo que debería en los trabajos en equipo.
* Me cuesta trabajo defender mis ideas.
 |
| **Yo personal** |  |  |
| Rasgos únicos | * Soy espontánea.
* Confío en las personas sin conocerlas.
* Casi siempre trato de verle el lado positivo a las cosas,
* No me gusta juzgar a las personas.
 | * Aun no descubro mi talento oculto.
* Me frustro fácilmente aunque trate de no hacerlo.
* Duermo mucho.
 |
| Personalidad | * Soy creativa.
* Soy muy tranquila.
* Soy graciosa.
* Soy amable y respetuosa.
* Soy empática y me gusta ayudar y escuchar a los demás.
* Soy humilde.
 | * Me cuesta trabajo demostrarles mi amor a las demás personas.
* En ocasiones me enojo fácilmente.
* Me es difícil hablar de mis sentimientos.
* Soy muy desorganizada.
* En algunas situaciones soy muy perfeccionista.
 |
| Yo espiritual | * Soy pacífica.
* No me gustan los dilemas con otras personas.
* La mayoría de las veces trato de buscar una solución rápida y sin afectar a nadie.
* Soy una persona resiliente y fuerte ante las situaciones que he vivido.
 | * Me resulta difícil pedir y aceptar ayuda cuando lo necesito.
* No me gusta aceptar cuando me siento mal.
* A veces me da miedo lo que pueda pasar en la adversidad.
* Tardo mucho en sanar heridas y siento rencor.
 |
| Hábitos | * Siempre me doy tiempo para mi y hacer algo que disfrute.
* Me doy tiempo para estar con mi familia.
* Paso tiempo con mis mascotas.
* Soy limpia en mi espacio y en mi cuerpo.
* Soy organizada.
 | * Consumo comida chatarra.
* No tomo el agua diaria que debería de tomar.
* Me desvelo mucho.
* En los días libres, me levanto muy tarde.
* Pospongo mucho deberes que tengo que hacer y los hago al último momento.
 |
| Actitudes/opiniones | * Tengo una buena actitud siempre.
* Me gusta escuchar las opiniones de los demás y las respeto.
* Me gusta ser escuchada y recibir comentarios sobre lo que pienso.
 | * Me es difícil aceptar que no tengo la razón frente algunas personas.
* No me gusta convivir con personas que tienen una actitud pesimista.
 |
| Ideas/pensamientos | * Soy muy analítica.
* Suelo pensar mucho antes de hablar.
* Tomo en cuenta las críticas constructivas que me hacen las personas.
 | * La mayoría de las veces me cuesta trabajo expresar lo que estoy pensando, es decir, encontrar las palabras correctas para comunicarlo.
 |