Escuela Normal de Educación Preescolar

Licenciatura en Educación Preescolar

Ciclo escolar 2021-2022

Interfaz de usuario gráfica

Descripción generada automáticamente

**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. |