

Escuela Normal De Educación Preescolar



Licenciatura en educación preescolar

Materia: Tutoría

Maestro: Karla Griselda García Pimentel

Línea de acción 3: Desarrollo ético y responsabilidad de la profesión

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

Alumna: Griselda Estefanía García Barrera N.L. 6

Séptimo semestre Sección B

Saltillo, Coahuila

Noviembre 2021

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

Aspectos del yo.	Fortalezas	Debilidades
Yo físico.		
Salud y conducta física.	No cuento con ninguna enfermedad crónica. Tomo vitaminas Hago visitas al médico y dentista. Algunas ocasiones hago ejercicio como rutinas de cardio. En ocasiones practico meditación o actividades para control del estrés. No consumo sustancias toxicas o adictivas con frecuencia.	No tengo una actividad física cotidiana. Discapacidad visual en el ojo derecho. Generalmente no duermo las 8 horas diaria.
Deportes.		No practico ningún deporte en específico.
Dieta y nutrición.	No consumo alimentos en exceso Hago las comidas necesarias en horarios establecidos. Consumo agua potable cotidianamente. Consumo alimentos de todos los grupos alimenticios.	Hago consumo de comida chatarra, aunque no con mucha frecuencia.
Apariencia.	Uso productos para cuidar mi piel y eliminar el acné. Cuido mi apariencia con ropa en buen estado, maquillaje que no me dañe la piel.	No siempre cuido la apariencia de mi cabello.
Otros.		
Yo social		
Amigo	Soy leal Sé escuchar en todo momento y estar ahí para los otros. Hago lo que este en mis manos para ayudar cuando lo necesitan. Se me facilita crear nuevas amistades. Me emociono con lo que para ellos es importante Estoy con ellos en cosas que a veces a mí no me gustan	Algunas veces me olvido de fechas importantes para mis amigos. En ocasiones no estoy de humor y no estoy como debería de estar

	del todo.	
Hijo/hija	Los apoyo en lo que necesitan y está en mis manos. Que soy ordenada con mis cosas y mis actividades. Trato de mantener una buena comunicación con la familia. Responsable y cuidadosa con mis cosas y actividades.	En ocasiones soy muy impaciente con ellos. No soy acomodada Me cuesta controlar mis reacciones en diferentes situaciones
Novia (o)/esposa (o)		
Ciudadano/miembro de la comunidad	Ayudo a los miembros de mi comunidad en lo que necesitan. No contamina ni la daño	No tiendo a socializar con mi comunidad
Empleado		
Estudiante	Soy participativa en clase. Cumpro con las tareas en tiempo y forma Me esmero por obtener buenas calificaciones	Que en ocasiones me estreso demasiado por cosas que no quedan en mis manos.
Compañero de cuarto		
Compañero de clase	Que ayudo a mis compañeras cuando puedo. Llego a explicar o compartir mis trabajos cuando alguna necesita.	Que en ocasiones soy muy impaciente con ellas ante las veces que no cumplen con los trabajos.
Miembro de un equipo o grupo (por ejemplo: deportes, banda, club, etc.)		
Otros.		
Yo personal		
Experiencias personales	Busco hacer cosas nuevas siempre. Me doy el tiempo para hacer las cosas que disfruto y me gustan. Comparto las diferentes experiencias con las personas que amo.	Algunas veces doy más prioridad a la escuela que a tener ciertas experiencias. Soy muy retraída en ocasiones y prefiero quedarme en casa a salir a algo.
Rasgos únicos	Me gusta armar atuendos inspirados en personajes de series y películas Soy muy fan de Disney	
Personalidad	Soy amigable, respetuosa y empática Me gusta mucho ver películas y series Alegre	Llego a ser impasiente e impulsiva.

	Sociable	
Yo espiritual	Tengo fe en algo Respeto mis creencias Me doy tiempos para ir a la iglesia y entregarme a eso por un tiempo.	
Hábitos	Soy muy organiza Cumpló con hábitos de higiene y salud todos los días	
Actitudes/opiniones		A veces mi actitud llega a ser retraída si no tengo buen humor.
Ideas/pensamientos	Comparto mis opiniones de forma respetuosa. Expreso cuando algo no me aparece o no estoy de acuerdo, siempre de manera respetuosa. Soy empática y respeto las formas de pensar de otros.	Hay situaciones que me sobrepasan y llego tener actitudes negativas con otras formas de pensar.
Otros		