**Escuela Normal de Educación Preescolar**

**Ciclo escolar 2021-2022**



**Docente:** Karla Griselda García Pimentel.

**Asignatura:** Tutoría grupal.

**Unidad de aprendizaje II.**

**Trabajo:** LINEA DE ACCION 3. ORIENTACION PROFESIONAL. PROGRAMA PARA GENERAR RAÍCES CON SU ALMA MATER.

**Alumna:**

Mariana Guadalupe Gaona Montes. #5

**4° “B”**

**Séptimo semestre.**

Saltillo, Coahuila 01/11/2021

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Aspectos del yo.** | **Fortalezas** | **Debilidades** |
| **Yo físico.** |  |  |
| Salud y conducta física. | Gracias a Dios no cuento con ninguna enfermedad crónica o degenerativa. Las molestias que a veces me dan son pasajeras y con medicamento se me disminuyen. | Sufro mucho de estrés y ansiedad; por otro lado, no duermo las horas que deberían ser, esto causa que se me caiga demasiado el cabello y que me salgan marcas en la piel como resequedad o salpullido. |
| Deportes. | Me gustaría aprender a jugar algunos deportes porque sé que al practicarlos estoy beneficiando mi salud física y mental. | Nunca practiqué algún deporte, no sé cómo se juegan y por lo mismo le doy menos importancia a este aspecto. |
| Dieta y nutrición. | Hay temporadas en las que me preocupo por mi alimentación y asisto a consultas con nutriólogos para que me den una dieta balanceada. Puedo comer alimentos que saludables, porque me gustan. | No le doy continuidad a las dietas, por lo mismo de la ansiedad y comienzo a consumir alimentos que son altos en grasas. |
| Apariencia. | Las criticas buenas de las demás personas hacia mí, me levantan mucho el ánimo. Sé que por lo que soy valgo mucho y que es indispensable querer y respetar mi cuerpo tal y como es. | Existen momentos en que mi ánimo se encuentra muy por debajo y es cuando me cuestiono sobre mi apariencia física o no me acepto tal y como soy. |
| Otros. | Me gusta ir al gimnasio porque es un espacio que además de beneficiar mi salud física, me ayuda a distraerme, olvidad lo problemas y desestresárme. | Falta de organización de mi tiempo o simplemente dejo de ir por falta de recursos económicos. |
| **Yo social** |  |  |
| Amigo | Como amiga soy una Perona con la que siempre pueden contar cuando me necesitan, soy muy buena escuchando y dando consejos que a la otra persona le pueden servir. Soy una amiga a la cual no le gusta pelear y siempre hablar las cosas cuando algo no está bien. Me gusta estar siempre alegre y disfrutando cada momento en compañía de mis amigos. | A pesar de que mis demás amigos no me apoyen o den lo que yo doy en una relación de amistad, siempre sigo ahí. |
| Hijo/hija | Me gusta llevar una relación de padre-hijo en paz, solucionar los conflictos que se puedan dar de una manera tranquila, evitando los gritos y malas palabras.  Soy una persona que a pesar de todo pone a sus padres en primer lugar, soy muy agradecida con lo que me dan y sé que les puedo contar lo que sea, así como ellos a mí.  No me gusta darles problemas y soy obediente en lo que ellos me dicen. | Abstenerme a expresar lo que pienso en una discusión con el fin de evitar que se alargué y que se pueda llegar a dar una pelea en la que nos dejemos de hablar. |
| Novia (o)/esposa (o) | Brindo apoyo en lo que mi pareja requiera, siempre estoy para escuchar los problemas y me gusta brindar mucho cariño y amor. | Suelo empezar las peleas.  Hago un escándalo con algo insignificante. |
| Ciudadano/miembro de la comunidad | Cuido el medio ambiente, con simples acciones como tirar basura en lugar que se debe poner y separo lo plásticos.  Cultivo y pongo en práctica los valores como el respeto, igualdad, solidaridad, etc.  Respeto las creencias e ideas de los demás.  Cuido, respeto y protejo a los animales. | A veces dejo de lado la participación ciudadana y la corresponsabilidad de lo que pasa en mi colonia. |
| Empleado | Cumplo las ordenes y normas que establece el lugar en el que trabajo. | He durado muy cortos periodos de tiempo en los trabajos. |
| Estudiante | Soy responsable, cumplo a tiempo con cada una de las actividades y tareas que se encargan.  Participo en las actividades extracurriculares, me gusta expresar ideas en clase.  Por otro lado, soy respetuosa con los maestros. Con mis compañeras, me gusta ser solidaria y apoyarlas en cualquier cosa que no comprendan. | Suelo ser algo impuntual en la hora de entrada, tardo en concentrarme en las clases y a veces no me gusta participar. |
| Compañero de cuarto | Respeto el espacio. | A veces me gusta estar sola. |
| Compañero de clase | Comparto las mis ideas, fusionándolas con las de mi compañero y así tener un concepto más amplio de lo que se está estudiando. | Falta de comunicación. |
| Miembro de un equipo o grupo (por  ejemplo: deportes, banda, club, etc.) | Me gusta trabajar en equipo y compartir las ideas que tengo para que el trabajo salga mejor. | Falta de motivación para seguir asistiendo a esas actividades. |
| **Yo personal** |  |  |
| Experiencias personales | Desde muy pequeña he sido muy madura, me gusta cuidar de mis hermanos a pesar de que uno de ellos sea mayor que yo, siento algo de responsabilidad en mi hermano menor y por tanto siempre lo apoyo en lo que necesita y cuido de él. | A veces no cuido de mi salud y aspecto físico, por darle prioridad a otras personas o cosas. |
| Rasgos únicos | Ser paciente y tolerante con las personas. | Dar la razón a los demás aunque no la tengan con la finalidad de llevar la “fiesta en paz”. |
| Personalidad | Soy alguien con un carácter fuerte, pero solamente en las ocasiones que lo ameritan, regularmente soy muy neutral, dependiendo del ambiente en el que me encuentre. | Soy muy sentimental y en las ocasiones que siento ya no poder o cuando una persona que quiero demasiado me lastima con sus comentarios, lo que hago es simplemente llorar. |
| Yo espiritual | Tengo mucha fe en Cristo, siendo creyente de la religión católica. Soy alguien que no cambiaría la religión que desde pequeña me enseñaron. | A veces me olvido de Cristo, por dedicarle mucho tiempo a la escuela. |
| Hábitos | Tengo buenos hábitos de limpieza ya que desde pequeña me los enseñaron. | Los hábitos de alimentación no son muy buenos.  Me falta tener hábitos de estudio ya que no los practico como debería de ser. |
| Actitudes/opiniones | Siempre procuro de expresar opiniones con palabras que no lastimen a los demás, pero siempre tratando de decir algo para apoyar. | A veces tengo actitudes en las que no me dan ganas de hablar con nadie, solo me gusta estar sola y dormir. |
| Ideas/pensamientos | Las ideas que tengo, son para realizar cosas que me beneficien, pensando en planes a futuro que mejoren mi economía y que me ayuden a sustentar una vida bien. | A veces pienso que no soy lo suficiente o que no doy lo necesario para seguir creciendo en el ámbito académico y en mi familia. |