

**INSTITUTO TECNOLÓGICO JOSÉ MARIO
PASQUEL Y HENRÍQUEZ**

PROGRAMA INSTITUCIONAL DE TUTORÍAS

FODA

Nombre del estudiante

IRMA ESPARZA RUIZ

Carrera

INGENERA GESTION EMPRESARIAL

Fecha

11-11-2025

Análisis FODA Personal

PASO 1: FORTALEZAS

1) Talentos especiales / mayores talentos

- Tengo experiencia laboral real, sé trabajar bajo presión y cumplir metas.
- Se me da coordinar personas, organizar actividades y asegurar que las cosas se hagan.
- Soy responsable y comprometida: si asumo algo, lo cumplo aunque esté cansada.

2) ¿Qué admira más la gente de mí?

- Que no me rindo fácilmente, incluso siendo adulta y trabajando decidí seguir estudiando.
- Que soy muy trabajadora y lucho por mejorar mi situación personal y profesional.
- Que escucho, aconsejo y apoyo a los demás, tanto en el trabajo como en lo personal.

3) Mis activos más valiosos

- Mi experiencia laboral (trato con gente, manejo de procesos, resolución de problemas).
- Mi madurez emocional: he aprendido de mis errores y tomo decisiones con más calma.
- Mi determinación para seguir estudiando y superarme, a pesar del cansancio y el tiempo limitado.

4) LAS 4 FORTALEZAS MÁS IMPORTANTES QUE DEBO CONSTRUIR

1. Capacidad para liderar y coordinar equipos de trabajo de forma más profesional.
2. Organización del tiempo para equilibrar trabajo, estudio y vida personal.
3. Confianza en mis conocimientos y en la experiencia que ya tengo.
4. Habilidad para tomar decisiones estratégicas pensando en el largo plazo.

PASO 2: DEBILIDADES

1) Debilidad más común relacionada con mis fracasos

- A veces me sobrecargo de responsabilidades y termino agotada física y mentalmente.
- Me cuesta pedir ayuda; intento resolver todo sola.

2) Tendencias negativas o destructivas en mi comportamiento

- Ponerme en segundo lugar: priorizo trabajo, familia y estudios, y dejo mi salud y descanso al final.
- Ser muy exigente conmigo misma y juzgarme duro cuando algo no sale perfecto.
- Postergar actividades importantes de la escuela por cansancio después del trabajo.

3) ¿Qué me gustaría cambiar de mí en el próximo capítulo de mi vida?

- Cuidar mejor mi salud (sueño, alimentación, estrés) y no solo “aguantar”.
- Aprender a delegar y decir “no” cuando algo ya no es sano para mí.
- Darme más reconocimiento por lo que logro, en lugar de enfocarme solo en lo que falta.

4) MIS 4 DEBILIDADES MÁS SIGNIFICATIVAS

5. Sobrecarga de responsabilidades y poco autocuidado.
6. Procrastinar algunas tareas escolares por cansancio.
7. Exigencia excesiva y autocrítica dura.
8. Dificultad para poner límites y decir “no”.

PASO 3: AMENAZAS

1) Reto más grande que tendré que afrontar

Mantener el equilibrio entre trabajo, estudios y vida personal sin descuidar mi salud.

2) Riesgo personal más grande en el futuro

Quedarme en una zona de comodidad laboral y no aprovechar mi carrera para crecer profesionalmente.

3) ¿Qué evito y eventualmente tendré que afrontar?

- Tomar decisiones importantes sobre mi carrera (cambiar de puesto, buscar algo mejor, ascender).
- Actualizarme constantemente en temas de gestión, finanzas, liderazgo y tecnología.

4) ¿A qué le tengo más miedo?

- A invertir tiempo y esfuerzo en la carrera y sentir que no lo aproveché al máximo.
- A que el estrés y el cansancio me terminen afectando seriamente en lo físico o emocional.

5) MIS 4 AMENAZAS MÁS IMPORTANTES

9. Estrés crónico y desgaste por combinar trabajo y estudios.
10. Falta de tiempo para actualizarme de forma constante.
11. Permanecer en un puesto donde no se reconozca mi preparación y experiencia.
12. Priorizar siempre a los demás y dejar mis metas personales en segundo plano.

PASO 4: OPORTUNIDADES

1) Nuevas oportunidades y posibilidades que se me pueden presentar

- Ascensos o mejores puestos gracias a la carrera de Ing. en Gestión Empresarial.
- Participar en proyectos de mejora de procesos, calidad, planeación o administración en la empresa.
- Estudiar diplomados, certificaciones o cursos especializados en gestión, liderazgo o finanzas.

2) Posibilidades que más me entusiasman

- Obtener un mejor salario y un puesto acorde a mi preparación y experiencia.
- Tener la posibilidad de dirigir un equipo o un área dentro de una organización.
- Empezar un negocio propio o proyecto personal aplicando lo aprendido en la carrera.

3) ¿Qué haría si no tuviera miedo?

- Cambiar de trabajo si encuentro una mejor oportunidad que reconozca mi valor.
- Presentar proyectos de mejora en la empresa donde trabajo y defender mis ideas.
- Empezar un negocio o servicio profesional relacionado con la gestión empresarial.

4) MIS 4 OPORTUNIDADES PRINCIPALES

13. Crecer profesionalmente en mi empresa o en otra, gracias a la combinación de experiencia + estudios.
14. Especializarme en áreas de gestión (calidad, recursos humanos, finanzas, proyectos, etc.).
15. Construir una reputación profesional sólida como mujer responsable, preparada y confiable.
16. Empezar o colaborar en proyectos donde pueda aplicar mis conocimientos de gestión.

RESUMEN GENERAL (FODA PERSONAL)

FORTALEZAS:

Soy una mujer madura, responsable, con experiencia laboral y decisión para seguir estudiando. Sé trabajar bajo presión, organizar, coordinar y cumplir compromisos.

DEBILIDADES:

Me sobrecargo de responsabilidades, a veces descuido mi salud, procrastino tareas por cansancio y soy muy exigente conmigo misma.

AMENAZAS:

El estrés, la falta de tiempo, la posibilidad de quedarme en una zona de confort laboral y no aprovechar mi preparación.

OPORTUNIDADES:

Ascensos, mejores puestos, especializaciones, emprendimientos y proyectos donde pueda aplicar la Ingeniería en Gestión Empresarial y mi experiencia laboral.