**ESCUELA NORMAL DE EDUCACION PREESCOLAR**

****

***Ciclo escolar: 2021-2022***

**Alumna:** Rania Romina Realpozo Haro

2° C

**NL:**22

**TUTORIA**

**Maestra:** CELIA OLIVIA CHAPA MONTALVO

**Ejercicio no. 1 Mi autoconcepto.
Para el estudiante.**

 **Instrucción:** Elabora un inventario honesto de tus fortalezas y debilidades. Como una ayuda para organizar tus pensamientos, utiliza la tabla siguiente.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Aspectos del yo**  | **Fortalezas** | **Debilidades** |
| **Yo físico** |
| Salud y condición física | Puedo hacer muchos ejercicios de resistencia  | No corro mucho y menos rápido  |
| Deportes | Soy muy buena en el voleibol, soy muy buena rematando y elevando | No soy buena en el basquetbol y soy muy mala en el futbol |
| Dieta y nutrición | Puedo seguir una dieta o tener “fuerza de voluntad” | Me dan ataques de ansiedad y como en algunas ocasiones  |
| Apariencia | Me gusto yo, mi cuerpo, como me visto y maquillo, etc. | Algunas veces, las personas me generan inseguridad y ya no me gusto. |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Yo social** |
| Amigo | Soy muy empática y amable. | No soy alguien que le gusta que los demás dependan de mí. |
| Hijo / hija | Soy buena hija, ayudo a mis padres. | Algunas veces, para no pelear me quedo callada.  |
| Novia (o) / esposa (o) | Me gusta escuchar y aportar cosas, también soy detallista. | No me gusta que invadan mi espacio personal para nada, me aburro de las personas. |
| Ciudadano / miembrode la comunidad | Soy empática y amable con todos los que me rodean aunque no los conozca. | No me gusta reclamar, aunque sea necesario, para no incomodar. |
| Empleado | Soy servicial y considerada. | Me cuesta decir que no algunas veces. |
| Estudiante | Soy cumplida y aplicada en mis cursos, me gusta ser buena en la escuela. | Algunas veces soy muy exigente conmigo y si no cumplo con mis objetivos, me enojo conmigo misma. |
| Compañero de clase | Soy amable y responsable con mis compañeras. | Prefiero trabajar con gente que conozco como trabaja y con la que me siento más cómoda. |
| Miembro de un equipo o grupo (por ejemplo: deportes, banda, club) | Soy cooperativa y optimista. | Algunas veces no me uno mucho al grupo  |
|  |  |  |
| **Yo personal** |
| Experiencias personales | Trato de verle el lado positivo a todo. | Me guardo mucho los sentimientos. |
| Rasgos únicos | Soy muy versátil en diferentes aspectos. | Solo muestro los que se que a la gente les pueda parecer más atractivo. |
| Personalidad | Soy divertida, amable y amorosa. | Algunas veces soy muy distante. |
| Yo espiritual | Soy muy espiritual y de conectarme conmigo misma. | Me frustro con las personas que no consideran importante la conexión espiritual. |
| Hábitos | Mis hábitos no suelen molestar a la gente. | Mis hábitos varían según como me siento. Los guardo mayormente para mí. |
| Actitudes / opiniones | Me gusta dar opiniones realistas, tanto positivas como de hacer notar lo que esta mal. Mi actitud siempre trato que sea buena. | Casi no recibo opiniones de otros porque no me gusta que la gente sepa mucho de mí, considero que mis problemas son solo míos. |
| Ideas / pensamientos | Soy muy amigable y considerada. Soy realista aunque me encanta soñar despierta. | No me gusta decir muchas de las cosas que pienso porque son muy distintas a los demás en algunas ocasiones. |
| Otros | Puedo perdonar a la gente. | Pero nunca olvido, y eso a veces atormenta mi mente.  |