**ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN PREESCOLAR**

**Licenciatura en Educación preescolar**

**Ciclo escolar 2021 – 2022**

**​Tutoría grupal**

**Nombre de la alumn@:­­­­­\_Patricia Carolina Cerda Melacio\_\_\_\_**

**Número de lista: \_5\_ Grupo: \_2 B\_**

**Nombre del trabajo:**

LA2 AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA EJ 1

**Nombre del docente:**

Celia Olivia Chapa Montalvo

**Fecha:**

22 noviembre de 2022

**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 | Trato de siempre mantener una buena salud y tratarla cuando es necesario. | No tengo mucha condición por mi nula actividad física. |
| Deportes | Soy muy buena para los deportes y me puedo adaptar a cualquiera. | No le dedico el tiempo suficiente. |
| Dieta y nutrición |  | Como muchas cosas que no son nutritivas. |
| Apariencia | Siempre trato de cuidar de mi apariencia. | No soy muy constante con el cuidado en ocasiones. |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Yo social** |  |  |
| Amigo | Soy leal, comprensiva y empática. | Soy poco tolerante. |
| Hijo / hija | Cumplo con mis deberes, soy respetuosa. | No siempre muestro una buena actitud. |
| Novia (o) / esposa (o) | Muestro apoyo, lealtad, cariño. | Soy muy enfadosa y enojona. |
| Ciudadano / miembrode la comunidad |  |  |
| Empleado | Cumplo con todo lo que es necesario. | Trabajo mal bajo presión. |
| Estudiante | Soy responsable, aprendo rápido. | Procrastino mucho. |
| Compañero de clase | Soy amistosa, amable y solidaria. |  |
| Miembro de un equipo o grupo (por ejemplo: deportes, banda, club) | Puedo trabajar en equipo, aportando lo necesario. | En muchas ocasiones no tengo la comunicación necesaria. |
|  |  |  |
| **Yo personal** |  |  |
| Experiencias personales | Considero tener experiencias personales funcionales y que pueden ser de ayuda. |  |
| Rasgos únicos |  |  |
| Personalidad | Es fuerte, amorosa, divertida. | Sensible, enojona. |
| Yo espiritual |  |  |
| Hábitos |  | Tengo dificultad para crear hábitos, ya que no soy constante. |
| Actitudes / opiniones | Siempre son opiniones basadas en el respeto. | Muchas veces tomo actitudes negativas ante las cosas. |
| Ideas / pensamientos | Mis ideas y pensamientos se conforman por mi experiencia personal. | En ocasiones es difícil cambiarlos, aunque estén mal. |