**Escuela Normal de Educación Preescolar**

Licenciatura en Educación preescolar

Una señal con letras y números

Descripción generada automáticamente con confianza baja

**Curso: Tutoría Grupal**

Docente: Celia Olivia Chapa Montalvo

**Actividad: autoconcepto y autoestima**

Alumnas:

Teresa de Jesús Noriega Barrón

N.L 18

Tercer semestre Sección B

22 de 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 | Tengo buena salud  Estoy al pendiente de cuidar mi salud | No favorezco mi condición física, no hago medidas para hacerlo |
| Deportes |  | No me gustan  No me llaman la atención |
| Dieta y nutrición | Cuido mi alimentación | En ocasiones, me excedo de los malos alimentos |
| Apariencia | Siempre trato de procurarla  Cuido como me veo | No me siento conforme  En ocasiones descuido de ello |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Yo social** | Sé cómo relacionarme de manera adecuada | No me gusta las relaciones sociales |
| Amigo | Ofrezco mi compañía sin esperar nada a cambio | No siempre demuestro mis sentimientos |
| Hijo / hija | Trato a mis papás con respeto  Trato de ser agradecida | En ocasiones no respondo a cómo debería ser |
| Novia (o) / esposa (o) | Demuestro cuanto me interesan | Establezco apegos |
| Ciudadano / miembro de la comunidad | Si se presenta alguna situación sin duda participo | No me involucro en actividades como ciudadano de manera voluntaria |
| Empleado | Cuando trabajaba, era muy responsable y dedicada | Hacía más de lo que debía |
| Estudiante | Soy responsable, siempre entrego mis actividades | Dejo todo para el último momento |
| Compañero de clase | Soy servicial y ayudo cuando se requiere | No me relaciono mucho |
| Miembro de un equipo o grupo (por ejemplo: deportes, banda, club) | Me ofrezco a participar y colaborar con lo que me toca | No me gusta pertenecer a un grupo o trabajar en equipo |
|  |  |  |
| **Yo personal** |  |  |
| Experiencias personales | Aprendo de las buenas y malas experiencias | En ocasiones, tomo una experiencia mala y no dejo que fluya |
| Rasgos únicos | En ocasiones, soy consciente de que tengo algunos que me diferencian de los otros | Me cuesta reconocer que los tengo |
| Personalidad | Aprovecho de ello para interactuar en situaciones que lo requieran | No me gusta, no me siento conforme con ello |
| Yo espiritual | Siempre trato de estar en armonía conmigo misma | Los malos momentos lo interrumpen |
| Hábitos | Si tomo un habito me es imposible dejarlo | Me cuesta crear hábitos, muchas veces no los sigo |
| Actitudes / opiniones | Siempre trato de resaltarlas de la mejor manera | No son las mas adecuadas cuando mi estado de animo está mal |
| Ideas / pensamientos | Respeto y aprovecho mi manera de pensar para involucrarme en situaciones diversas | Me convenzo de mis ideas y pensamientos sin importar las de los demás |
| Otros |  |  |