**Escuela Normal de Educación Preescolar**

Licenciatura en Educación preescolar



**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 saludEstoy 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 procurarlaCuido como me veo | No me siento conformeEn 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 / miembrode 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 |  |  |