**Escuela Normal de Educación Preescolar**

Licenciatura en Educación Preescolar

Ciclo escolar 2022-2023

****

**Curso:** Tutoría grupal

**Docente:** Celia Olivia Chapa

**Alumna:** Carolina Esparza Sánchez #11

**Saltillo, Coahuila**

22 de noviembre del 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 condición física | No hago mucho ejercicio a la semana. |
| Deportes | Soy buena corriendo. | No soy buena en deportes de contacto físico como el futbol americano. |
| Dieta y nutrición | Me alimento de una manera adecuada, combinando todas las comidas. | A veces me malpaso y no como a mis horas. |
| Apariencia | Me gusta mi cabello y mis ojos. | No me gusta mi nariz ni mi boca. |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Yo social** |  |  |
| Amigo | Trato de darle todo el apoyo que este en mis manos.  | A veces decido alejarme si siento que no soy incluida en el grupo.  |
| Hijo / hija | Soy una hija obediente y estudiosa. | A veces les contesto a mis papas. |
| Novia (o) / esposa (o) | Soy detallista y trato de que haya comunicación. | Siento que ya no quieren estar conmigo cuando no nos vemos en mucho tiempo.  |
| Ciudadano / miembrode la comunidad | Respeto las reglas y las leyes. | No me involucro en las actividades de la sociedad.  |
| Empleado | Hago todo lo que se me indica y sigo las instrucciones y ayudo a las personas que son nuevas en el trabajo. | Me estreso fácilmente. |
| Estudiante | Hago todas mis tareas y deberes | En ocasiones procrastino. |
| Compañero de clase | Ayudo a mis compañeras de clase si tienen alguna dificultad en alguna clase. | En ocasiones no me involucro con ellas. |
| Miembro de un equipo o grupo (por ejemplo: deportes, banda, club) | Trato siempre dar lo mejor de mi con la finalidad de mejorar o que el grupo este bien. | Casi no me gusta platicar con las personas. |
|  |  |  |
| **Yo personal** |  |  |
| Experiencias personales | Siempre trato de crear nuevas experiencias que me dejen algo nuevo. | Guardo mis experiencias solo para mí y casi no me arriesgo. |
| Rasgos únicos | Soy una persona que no se da por vencida. | No valoro mis aspectos únicos. |
| Personalidad | Soy amable y siempre trato de ser empática con las personas que me rodean. | Suelo estresarme y ponerme triste fácilmente. |
| Yo espiritual | Tengo paz conmigo misma y me siento bien con mi mente. | Cuando me estreso, no medito. |
| Hábitos | Tengo buenos hábitos que me ayudan a ser mejor persona. | En ocasiones mis hábitos pueden ser malos para mi salud. |
| Actitudes / opiniones | Cuando tengo una opinión trato de ser sincera, sin hacer sentir mal a las personas. | En ocasiones digo cosas que no debí decir. |
| Ideas / pensamientos | Tengo ideas que son acorde a mi edad. | En ocasiones mis ideas son contrarias a lo que piensan los demás.  |