Escuela Normal De Educación Preescolar

*Ciclo 2022-2023*

**Materia**: Tutoría

**Nombre del maestro**:

*Celia Olivia Chapa Montalvo.*

Trabajo: Frases del video visto en clase

**Nombre del alumno**:

*Gabriela Berenice Gutierrez Cisneros#* 12

Fecha: *20 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 | Estoy sana, no tengo enfermedades | Soy propensa a tener enfermedades. |
| Deportes | Tengo la iniciativa de jugar cualquier deporte | No tengo tiempo. |
| Dieta y nutrición | Como lo que quiera sin sentirme mal y tengo muy buena digestión. | No tengo la constancia de mantener una dieta y caigo en tentaciones de comida no saludable. |
| Apariencia | Me tengo mucho amor propio. | Me comparo constantemente. |
| **Yo social** | | |
| Amigo | Soy fiel, confiable, amorosa y tierna, conozco muy bien cómo debe de ser una relación amistosa. | No soy buena para dejar una amistad que me hace daño. |
| Hijo / hija | Responsable, cariñosa y trato de obedecer en lo que me dicen. | Contesto y exploto con mis emociones. |
| Novia (o) / esposa (o) | Cariñosa, confiable y empática. | Tengo estándares altos. |
| Ciudadano / miembro de la comunidad | Tengo guía para conocer todo sobre la comunidad. | No me interesa mucho |
| Empleado | Responsable y perseverante | No me dejan trabajar. |
| Estudiante | Responsable, dedicada y curiosa. | Hago mucho y recibo poco. |
| Compañero de clase | Empática, razonable y tranquila. | Me caen mal las personas con una sola falla en su trabajo y no puedo olvidar su error. |
| Miembro de un equipo o grupo (por ejemplo: deportes, banda, club) | Responsable y dedicada. | No tengo tiempo. |
| **Yo personal** | | |
| Experiencias personales | Animada, curiosa y ganas de vivir | No me dan permisos |
| Rasgos únicos | Amor propio y gustosa de mis rasgos | Comentarios de la gente |
| Personalidad | Animada, risueña, alegre y bondadosa | Me dejo llevar por mis emociones |
| Yo espiritual | Apegada a mi religión y creencias | No hay |
| Hábitos | Ganas y animo | No soy constante |
| Actitudes / opiniones | Tengo esa carisma y delicadeza para hablar | extrañada cuando alguien piensa diferente. |
| Ideas / pensamientos | Fiel a ideas | Sentrse extraña cuando todos coinciden en ideas y yo no. |