**ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN PREESCOLAR**

**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN PREESCOLAR**



**CURSO:**

 TUTORIA GRUPAL

**Grado: 2° SECCIÓN “B”**

 TERCER SEMESTRE

**DOCENTE:**

Celia Olivia Chapo Montalvo

**ALUMNAS:**

Karen Alondra Hernández Rodríguez **N.L:11**

**UNIDAD II**

**TRABAJO:**

**Autoconcepto y autoestima**

**Fecha:**

19/11/2022

**Saltillo, Coahuila**

**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 | Me esfuerzo por siempre lucir físicamente bien. Me gusta mucho las frutas, verduras, tomar agua, hacer las tres comidas, comer saludablemente.  | A veces me siento mal con mi físico. En estos días me he saltado comidas y he comido mucha chatarra he tomado poca agua y no he hecho ejercicio. |
| Deportes | Me gusta el deporte. | Me desanimo muy fácilmente. |
| Dieta y nutrición | He decidido a ir al nutriólogo para comenzar una dieta saludable. | Una debilidad es que no soy constante. Y solo la hago por unos días. |
| Apariencia | Me gusta maquillarme para lucir bien. Siempre me aseo para estar limpia, etc. | Me tardo mucho haciéndolo. |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Yo social** |  |  |
| Amigo | Soy muy buena amiga, les doy consejos.  | No me gusta que bromeen conmigo o que traicionen mi amistad, porque ciertamente los perdono, pero ya no les vuelvo a hablar.  |
| Hijo / hija | Honro a mis padres, los amo mucho. | En ocasiones me cuesta obedecerlos. |
| Novia (o) / esposa (o) | Soy muy amorosa, cariñosa, mi novio puede contar conmigo siempre para lo que me necesite. | Soy muy insegura, celosa y poco detallista.  |
| Ciudadano / miembrode la comunidad | Me considero muy buena ciudadana. | Algunas veces me cuesta participar en eventos de la comunidad como por ejemplo ir a votar. |
| Empleado | Cuando trabajaba era muy productiva. | No me quedaba tiempos extras. |
| Estudiante | Me comprometo con mis estudios, valoro el lugar donde estoy estudiando, soy muy buena estudiante, tengo buenas calificaciones. | Estoy trabajando en cuanto a la organización, porque algunas veces dejo las tareas para el final. |
| Compañero de clase | Respeto a todos mis compañeros, les brindo mi ayuda cuando lo necesitan. | Me molesta que mis compañeras no pongan atención, solo porque estaban distraídas en la clase y me piden que les explique las actividades o peor aún que se las pase. |
| Miembro de un equipo o grupo (por ejemplo: deportes, banda, club) | Soy responsable, asisto todos los días. | La mayoría de las veces llego tarde. |
|  |  |  |
| **Yo personal** |  |  |
| Experiencias personales | Las experiencias personales ayudan a moldear cada día mi personalidad, yo las considero como experiencias de aprendizaje.  | A veces me pongo a pensar más en los experiencias malas o desagradables que en las buenas experiencias y, me hacen sentir incomoda como cuando pasaron y me siento triste. |
| Rasgos únicos | Se que soy única, con rasgos diferentes a lo de los demás. | En ocasiones me comparo con los demás y tengo baja autoestima. |
| Personalidad | Tengo muchas virtudes, capacidades y habilidades. Soy fuerte, esforzada, amorosa, amable, responsable. | Algunas veces no soy capaz de reconocerlas y soy muy tímida, y por esa causa he perdido oportunidades. |
| Yo espiritual | Me gusta mucho ir a la iglesia, trato de ser espiritual.  | Soy inconstante. A veces falto mucho o no pongo en practica lo que se me enseña. |
| Hábitos | Tengo buenos hábitos y aprendo rápido nuevos con el tiempo y los voy incorporando día a día hasta el punto en el que los realizo inconscientemente. | Un mal habito que tengo es dormir demasiado, cuando no debo dormir, es decir cuando tengo tareas o actividades por realizar, y uso ese tiempo para descansar. |
| Actitudes / opiniones | Tengo muy buena actitud soy alegre, optimista, sincera.En las opiniones trato de no hacerlas si no es de mi incumbencia, pero cuando lo hago soy muy sincera. | No suelo hacer opiniones, porque me guardo todo hasta el punto de ya no poder más y en estos casos suelo ser muy cortante y sincera con las personas, y es algo que a la gente no le gusta. |
| Ideas / pensamientos | Tengo muy buenas ideas, al igual que pensamientos. | No las expongo por temor a ser rechazada. |
| Otros | Soy muy emprendedora, siempre tratando de salir adelante. | No tengo inventario.Todas las debilidades que han sido expuestas son áreas de oportunidad que debo trabajar día a día. |