

ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN

PREESCOLAR

Ciclo escolar 2022-2023

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN PREESCOLAR

TUTORÍA GRUPAL

**ACTIVIDAD:**

EJERCICIO 1. MI AUTOCONCEPTO

**DOCENTE:** CELIA OLIVIA CHAPA MONTALVO

**ALUMNA:** GABRIELA HAYDEÉ ALCALÁ RAMÍREZ

3 SEMESTRE SECCIÓN “C”

Saltillo, Coahuila, a 21 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 | Procuro estar en revisión | Suelo lastimarme (Fisuras, fracturas) |
| Deportes | Me desestresa mucho | No realizo, por diversos problemas de salud |
| Dieta y nutrición | No soy quisquillosa con lo que voy a comer | Batallo en llevar una sana alimentación la cual sea variada por falta de tiempo |
| Apariencia | Me gusta mucho verme bien porque levanta mi animo | Mucha inseguridad |
|  |  |  |
| **Yo social** |  |  |
| Amigo | Soy muy incondicional | Cuando algún amig@ me hace algo malo, me cuesta mucho trabajo defenderme o alejarme |
| Hijo / hija | Respetuosa | Muy cerrada |
| Novia (o) / esposa (o) | Cariñosa, amorosa, atenta, honesta | Se me dificulta demostrar en ocasiones |
| Ciudadano / miembro de la comunidad | Me gusta ayudar a las personas | No me gusta socializar |
| Empleado | Activa | No se atender por mí misma a alguna situación |
| Estudiante | Responsable | Lo dejo todo para el último |
| Compañero de clase | Atenta, siempre con la finalidad de ayudar | No puedo decir que no, me estreso muy fácilmente cuando no colaboran |
| Miembro de un equipo o grupo (por ejemplo: deportes, banda, club) | Atenta, responsable | No me llama la atención |
|  |  |  |
| **Yo personal** |  |  |
| Experiencias personales | Me gusta mucho la aventura | Mis papás tienen pensamientos diferentes |
| Rasgos únicos | Mi compromiso conmigo misma, | El qué dirán |
| Personalidad | Seria, atenta, educada | Batallo en darla a conocer |
| Yo espiritual | Comprometida | No poder hablar abiertamente |
| Hábitos | Buenos hábitos | En ocasiones me cuesta trabajo llevarlos acabo |
| Actitudes / opiniones | Muchas veces suelen ser buenas mis opiniones | Batallo en expresar mis opiniones |
| Ideas / pensamientos | Tengo pensamientos muy abiertos | La gente se molesta |