

Escuela Normal de Educación Preescolar del Estado de Coahuila

Licenciatura en Educación de Preescolar

Ciclo Escolar 2022-2023

Curso: Tutoría Grupal

Docente: Celia Olivia Chapa Montalvo

Tema: “Autoconcepto y autoestima”

Alumna: Valeria Berenice Cardona Sosa

No. de lista: 4

Saltillo, Coahuila de Zaragoza Noviembre-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 | Casi no me enfermo | No tengo buena condición física |
| Deportes | No me canso rápido | No lo hago constantemente |
| Dieta y nutrición | Como saludable | Como muchas harinas y comida chatarra |
| Apariencia | Mi cabello y sonrisa son lindos | No tengo buen cuerpo |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Yo social** |  |  |
| Amigo | Soy amigable y empática |  |
| Hijo / hija | Soy responsable |  |
| Novia (o) / esposa (o) | Soy empática y buena escuchando | Soy enojona |
| Ciudadano / miembrode la comunidad |  |  |
| Empleado | Responsable |  |
| Estudiante | Responsable, dedicada | Perfeccionista |
| Compañero de clase | Se trabajar en equipo |  |
| Miembro de un equipo o grupo (por ejemplo: deportes, banda, club) |  |  |
|  |  |  |
| **Yo personal** |  |  |
| Experiencias personales | He tenido experiencias personales que me hacen crecer como persona |  |
| Rasgos únicos |  |  |
| Personalidad | Soy carismática y amable | Me enojo rápido |
| Yo espiritual |  |  |
| Hábitos | Tengo buenos hábitos | Me hace falta comer más saludable |
| Actitudes / opiniones | Empática, amable y responsable | Perfeccionista |
| Ideas / pensamientos | Son positivos siempre |  |
| Otros |  |  |