**Escuela Normal de Educación Preescolar.**

**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN PREESCOLAR.**

**CICLO ESCOLAR 2022 - 2023.**



TUTORIA GRUPAL

**Autoconcepto.**

**Tercer** Semestre **Sección** “C”

**Docente:** Celia Olivia Chapa Montalvo.

**Alumna:**

Arely Hernández Serrano #14

**Fecha:** lunes 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 | Que trato de que, si me siento mal, ya al menos consultarme. | No le tomo mucha importancia hasta estar muy mal. |
| Deportes | Puedo tener una mejor condición física. | No practico ninguno. |
| Dieta y nutrición | Estarás mejor salud mente y menos riesgos a enfermarte. | Puedo tener alguna enfermedad sin saberlo. |
| Apariencia |  | Tomar importancia a lo que dicen las demás personas de ti, generara inseguridad. |
| **Yo social** |
| Amigo | Soy muy selectiva y tengo a las importantes en mi vida. Y siendo como amiga aprecio y cuido a mis amistades. | Que no socializo tanto con las demás personas, porque no confió fácilmente en los demás. |
| Hijo / hija | Cuento con una familia, a la que apoyo. | Que no todos tienen la dicha de tener una familia y no valoran esa parte. |
| Novia (o) / esposa (o) | Me ayuda a ser mejor, tenemos metas en común y existe buena comunicación. Y siempre trato de dar lo mejor de mi para él. | Que existen bajas, pero se mejoran al comentarlo. |
| Ciudadano / miembrode la comunidad | Tienes derechos. | Que no todos tus derechos se te otorgan algunos de ellos no te los hacen saber o no te dan el beneficio de ellos. |
| Empleado | Es que por lo que haces generas dinero y además te llenas de nuevas experiencias. | Es que a veces no es bien pagado lo que haces o es demasiado trabajo y menos paga. |
| Estudiante | Que logro aprender cosas nuevas y obtengo una carrera al final del proceso. | Es demasiado estrés y te consume mucho. |
| Compañero de clase | Puede ser de apoyo o incluso de ayuda en cosas que no entiendas. | Que no siempre te toparas compañeros responsables. |
| Miembro de un equipo o grupo (por ejemplo: deportes, banda, club) | Aprendes cosas nuevas y te distrae de las cosas que te traigan estresado. | También puede ser una distracción muy enorme si se tiene a la vez que estudias. |
| **Yo personal** |
| Experiencias personales | Te dejan experiencias nuevas de las que vas aprendiendo que puedes seguir haciendo o no. | Que algunas de ellas te dejan marcado de por vida y es difícil dejarlas atrás. |
| Rasgos únicos | Me hacen diferente a los demás, única en ese aspecto. | Que las demás personas suelen tomarlos para hacer burla. |
| Personalidad | Me identifica como soy, además me ayuda a formar un carácter para ciertas decisiones. | No a todas las personas les agradara tu personalidad, pero no es algo de que preocuparse. |
| Yo espiritual |  |  |
| Hábitos | Tener un habito te puede ayudar a estar bien contigo mismo. | No todos los hábitos son buenos para la salud. |
| Actitudes / opiniones | Te llevan a mejores decisiones ante distintas situaciones e incluso te ayudan a ver como son verdaderamente las personas ante lo que tú haces y piensas. | No todas las actitudes y opiniones son correctas, hay que pensar bien antes de actuar.O a veces así sea la correcta no a todos les parece. |
| Ideas / pensamientos | Que tienes conocimiento de cosas, además de que puedes llegar hacer cosas nuevas gracias a eso. | Que las personas toman a mal que tengas mas saberes que ellos. |