**ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN PREESCOLAR**

**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN PREESCOLAR**

****

Ciclo escolar 2022-2023

***“TUTORIA GRUPAL”***

2 **º**B

### Docente: [CELIA OLIVIA CHAPA MONTALVO](http://187.141.233.82/sistema/mensajes/EnviaMensaje1.asp?e=enep-00044&c=1674507163&p=73M4019BB531M135750213745M&idMateria=6608&idMateria=6608&a=M73&an=CELIA%20OLIVIA%20CHAPA%20MONTALVO)

**Alumnas:**

Daniela Martínez Carrillo #13

Saltillo, Coahuila de Zaragoza 21 de 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 | Hago ejercicio tres veces por semana |  |
| Deportes | Practico diferentes tipos de danza: ballet, jazz, hip hop y contemporáneo. |  |
| Dieta y nutrición | Me cuido mi alimentación de lunes a viernes  | El fin de semana no hago ningún tipo de dieta y me cuesta trabajo resistirme al azúcar. |
| Apariencia | Siempre trato de mantener una buena apariencia, soy limpia y me gusta mantener una imagen agradable. | Me falta amor propio y aceptar mi cuerpo |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Yo social** |  |  |
| Amigo | En mi círculo de amigos mantengo una relación sana, nos divertimos mucho juntas y nos apoyamos en todo lo que se pueda. |  |
| Hijo / hija | No tengo |  |
| Novia (o) / esposa (o) | No tengo |  |
| Ciudadano / miembrode la comunidad | Participo en eventos culturales. | Me falta involucrarme más en acciones que favorezcan a mi comunidad. |
| Empleado | No trabajo |  |
| Estudiante | Organizo mis tiempos, hago todas mis tareas, pongo atención en clase, cumplo con trabajos de calidad, me esfuerzo por siempre dar lo mejor de mí. | En ocasiones entro en crisis de ansiedad por estrés |
| Compañero de clase | Mantengo una buena relación con todos mis compañeros de clase, nos apoyamos en todo lo que se pueda, nos resolvemos dudas y trabajamos bien en equipo.  |  |
| Miembro de un equipo o grupo (por ejemplo: deportes, banda, club) | En mi grupo de danza me llevo muy bien con todas mis compañeras, nos apoyamos en todo y nos divertimos mucho juntas.  |  |
|  |  |  |
| **Yo personal** |  |  |
| Experiencias personales | Disfruto cada momento al máximo, mis experiencias malas y buenas me han hecho crecer como persona. |  |
| Rasgos únicos | Mi sonrisa, mis ojos, mi carácter y mi personalidad. |  |
| Personalidad | Soy una persona muy noble y sensible, me gusta siempre ayudar a los demás, siempre tengo una sonrisa para todos y palabras de apoyo. Me gusta expresar mis sentimientos. | A veces el ser muy sensible me afecta mucho y me hace sentir muy mal. |
| Yo espiritual |  | No le he dedicado mucho tiempo a mi yo espiritual, me hace falta meditar, manifestar, hacer afirmaciones positivas todos los días y agradecer. |
| Hábitos | Soy ordenada, organizada, estudio, voy a clases de baile y también ayudo en mi casa todos los días a lavar trastes y 2 veces a la semana a trapear. | Me falta mejorar mis hábitos alimenticios y tomar una dieta estable. |
| Actitudes / opiniones | La mayoría del tiempo mantengo una buena actitud ante las situaciones que me pasen, soy alegre y trato de tomar lo mejor de todo. | Llega un punto en el que me dan bajones emocionales y comienzo a quejarme de todo.  |
| Ideas / pensamientos |  | Sobre pienso mucho las cosas y no sé si lo que hago esté bien o mal, a veces actúo por impulso. |
| Otros |  |  |