**Escuela Normal de Educación Preescolar del Estado de Coahuila**

Licenciatura en Educación Preescolar.

Ciclo Escolar 2022-2023



Tercer Semestre Sección “B”

Curso: Tutoría Grupal

Docente: Celia Olivia Chapa Montalvo

**Tema: Autoconcepto y Autoestima**

Alumna:

* Kenia Marily Monsiváis Rodríguez #15

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, es muy raro cuando estoy enferma | Pues considero que estoy en un punto medio en condición física |
| Deportes | Me gustan | Casi no los realizo |
| Dieta y nutrición | Trato de comer lo más saludable posible | A veces como mucha comida chatarra |
| Apariencia | Me gusta mucho mi cabello, sonrisa y ojos | No me gusta tener acné |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Yo social** | Siento que soy una persona que fácilmente se puede llevar bien con las personas | Me da vergüenza |
| Amigo | Considero que soy muy buena amiga | Me han lastimado en varias ocasiones mis “amigos” |
| Hijo / hija | Siempre trato de ser la mejor hija y dar lol mejor de mi | Me estreso si siento que estoy fallando |
| Novia (o) / esposa (o) | No tengo | No tengo |
| Ciudadano / miembrode la comunidad | Trato de aportar siempre mi granito con las personas que lo necesitan | A veces no colaboro mucho |
| Empleado | No tengo | No tengo |
| Estudiante | Siempre doy todo de mí, me esfuerzo mucho | A veces no me siento suficiente |
| Compañero de clase | Siempre soy amable con todas, trato de siempre llevarme bien con los demás  | Soy tímida y me da vergüenza hablar con las demás  |
| Miembro de un equipo o grupo (por ejemplo: deportes, banda, club) | Trato de dar lo mejor para el equipo y me esfuerzo mucho | No estoy en ninguno |
|  |  |  |
| **Yo personal** |  |  |
| Experiencias personales | Siempre trato de tener experiencias que me ayuden a crecer como persona  | No tengo |
| Rasgos únicos | Creo que el ser una persona genuina, tener un rostro muy expresivo | No tengo |
| Personalidad | Soy una persona con una personalidad muy bonita | No tengo |
| Yo espiritual | Realmente no lo sé | No lo sé |
| Hábitos | Trato de siempre tener hábitos que me ayuden a relajarme | A veces no los pongo en práctica  |
| Actitudes / opiniones | A veces no tengo una actitud muy buena, pues no todos los días son buenos | Siento que a veces si me importa la opinión que otras personas tengan de mi |
| Ideas / pensamientos | Siempre cuento con ideas creativas | Una que otra vez la mente me pone pensamientos no tan buenos |
| Otros |  |  |