****

**Escuela Normal de Educación Preescolar**

**Licenciatura en Educación Preescolar**

**Tercer Semestre 2B**

**Tutoría Grupal**

**“Ejercicio Autoconcepto y Autoestima”**

**Maestra:**

**Celia Olivia Chapa Montalvo**

**Alumna:**

**Perla Carolina Ruiz Cisneros #26**

**Ciclo Escolar 2022-2023**

**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 | Responsable, cuidadosa | Debil |
| Deportes | Responsable, comprometida y prudente | Inseguridad, debilidad, indecisa, reservada, desconfianza, |
| Dieta y nutrición | Responsable y comprometida | Débil, intolerante, impaciente, ansiosa |
| Apariencia | Amor, amabilidad, empática, humilde, estética, | Un poco de baja autoestima, insegura, |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Yo social** |  |  |
| Amigo | Empática, amable, amorosa, humilde | Dependencia, resentimiento, enojo |
| Hijo / hija | Amable, amorosa, responsable, cuidadosa, comprometida y prudente | Resentimiento |
| Novia (o) / esposa (o) | Amable, amorosa, sincera, responsable, comprometida, empática, perdón, | Dependencia, resentimiento, celos, enojo, desconfianza, ansiedad |
| Ciudadano / miembro de la comunidad | Responsable, comprometida, humilde, empática, y prudente. | Reservada, indecisa, desconfianza. |
| Empleado | Responsable, cuidadosa, empática, comprometida, organizada | Indecisa, ansiedad, |
| Estudiante | Organizada, responsable, comprometida, cuidadosa, concentración | Ansiedad, débil, impaciente, miedo |
| Compañero de clase | Empática, amable, humilde, sincera amorosa | Reservada, desconfianza |
| Miembro de un equipo o grupo (por ejemplo: deportes, banda, club) | Comprometida, responsable, sincera, prudente | Indecisa |
|  |  |  |
| **Yo personal** |  |  |
| Experiencias personales | Responsable, organizada, empática, cuidadosa, aprendizaje | Resentimiento, dolor, angustia, miedo |
| Rasgos únicos | Amor, amabilidad, empática, humilde, estética | Un poco de baja autoestima, insegura, |
| Personalidad | Humilde, empática, sencilla, respetuosa, organizada, única, sincera, amor | Insegura, enojona, débil, impaciente |
| Yo espiritual | Responsable, gratitud, humilde, empática, agradecida | Reservada, impaciente |
| Hábitos | Comprometida, organizada, responsable, | Olvidadiza, indecisa |
| Actitudes / opiniones | Responsable, sencilla | Indecisa, miedo |
| Ideas / pensamientos | Responsable, cuidadosa, organizada | Miedo, angustia, inseguridad, ansiedad |
| Otros | ninguno | ninguno |