****

**Escuela Normal De Educación Preescolar**

**Regina Neidelyn Hernández García No.11**

**Tutoría Grupal**

**Celia Olivia Chapa Montalvo**

**20 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** | Me gusta y me siento conforme con mi físico. |  |
| Salud y condición física | Cuando me lo propongo soy muy estricta con mi dieta, trato de cuidar el subir de peso. | No práctico ni me gustan mucho los deportes. |
| Deportes | Soy buena ejercitando  Cuando me lo propongo. | No me gusta practicarlos, solo verlos. |
| Dieta y nutrición | Me gusta tener una dieta balanceada. | Debo de tomar más agua natural, porque últimamente tomo muchos azúcares. |
| Apariencia | Me gusta cuidar mi apariencia y arreglarme para sentirme mejor conmigo misma. | A veces me siento mal con algunas partes de mi cuerpo y eso me entristece un poco, pero trato de aceptarme y quererme mucho. |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Yo social** | Soy sociable la mayor parte del tiempo. | A veces me cierro mucho en mi circulo social. |
| Amigo | Soy buena escuchando, apoyando, animando, soy empática y solidaria. | A veces soy muy directa y eso puede molestar un poco. |
| Hijo / hija | Soy obediente, amorosa, trato de pasar la mayor parte del tiempo con ellos. | A veces soy muy berrinchuda y terca. |
| Novia (o) / esposa (o) | Soy amorosa, protectora, consentidora, apoyo y doy mucha calidez | Soy algo celosa |
| Ciudadano / miembro de la comunidad | Sigo el orden y las reglas que conforman cada grupo social con el que me interrelaciono. | A veces no colaboro lo suficiente dentro de mi comunidad. |
| Empleado | Cumplo con mi horario de trabajo, soy puntual, me gusta. | A veces hago cosas que no son del trabajo ahí como arreglarme, etc. |
| Estudiante | Soy dedicada y comprometida. | En ocasiones me dejo llevar mucho por mis emociones y me desanimo |
| Compañero de clase | Soy empática y tutora. | Necesito socializar un poco más. |
| Miembro de un equipo o grupo (por ejemplo: deportes, banda, club) | No pertenezco actualmente a ninguno. |  |
|  |  |  |
| **Yo personal** |  |  |
| Experiencias personales | Me aferro a ellas para aprender y no cometer los mismos errores. | A veces me quedo con las malas o difíciles. |
| Rasgos únicos | Dominante, expresiva. |  |
| Personalidad | Extrovertida  Decidida  Confiable  Empática  Aferrada | Poco amorosa |
| Yo espiritual | Confió en mi y en mis creencias, las tengo muy arraigadas. | A veces no me doy el tiempo de estar al cien porciento conectada con mi iglesia. |
| Hábitos | Disciplinada  Decidida  Amable | Quejumbrosa |
| Actitudes / opiniones | Firme  Autentica  Libre | Pensamiento algo cerrado. |
| Ideas / pensamientos | Tengo ideas firmes que crean mi propio pensamiento y personalidad. | A veces necesito ordenarlos más. |
| Otros |  |  |