**Ejercicio no. 1 mi autoconcepto.  
Para el estudiante. Dulce Monserrat Palomo Uribe**

**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 | Realizo ejercicio físico para mejorar mi condición y salud. | Soy un poco floja. |
| Deportes | Considero que tengo buena condición por el ejercicio que realizo en el gimnasio. | No me gustan los deportes mas que la natación, pero no soy muy recurrente. |
| Dieta y nutrición | Me gusta conocer el balance de las comidas. | A veces no tomo en cuenta el balance. |
| Apariencia | Me gusta arreglarme. | No me gustan muchas partes de mí. |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Yo social** |  |  |
| Amigo | Considero que soy una persona empática que trata de comprender a los demás. | Cuando toman actitudes fuertes suelo imitarlas también. |
| Hijo / hija | Soy una persona comprensiva que no exige mucho a sus padres. | No considero que sea muy comunicativa. |
| Novia (o) / esposa (o) | Suelo dar la mejor parte de mí incluyendo la empatía, comprensión, comunicación y responsabilidad afectiva. | Suelo ser un poco aislada. |
| Ciudadano / miembro de la comunidad | Soy una persona muy respetuosa. | Soy un poco introvertida. |
| Empleado | Soy una persona muy trabajadora que le pone empeño a las cosas. | Me gusta hacer solo lo que me toca hacer. |
| Estudiante | Soy una persona responsable. | A veces soy muy olvidadiza y dejo las cosas para último momento. |
| Compañero de clase | Trato de ayudar cuando alguien no entiende algo. | No me gusta molestar a las personas cuando yo no entiendo algo. |
| Miembro de un equipo o grupo (por ejemplo: deportes, banda, club) | Suelo aportar muchas ideas para un buen trabajo en equipo. | Suelo enfadarme cuando no hay cierto nivel de cooperación. |
|  |  |  |
| **Yo personal** |  |  |
| Experiencias personales | He adquirido madurez. | Suelo querer salir de todo yo sola y no pedir ayuda. |
| Rasgos únicos | Empatía. | Muy sensible. |
| Personalidad | Risueña. | Muy sensible. |
| Yo espiritual | Creyente. | No hago lo que me propongo espiritualmente. |
| Hábitos | Me gusta enfocarme en mí. | Soy muy perezosa. |
| Actitudes / opiniones | Cooperativa. | Me enfado rápido. |
| Ideas / pensamientos | Trato de fijarme metas a corto y largo plazo. | No encuentro la manera correcta de conseguir mis metas y mis objetivos deseados. |
| Otros |  |  |