**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 / miembrode 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 |  |  |