**Ejercicio no. 1 Mi autoconcepto.
Para el estudiante.**

**Ximena Guadalupe Rocha Vicuña**

 **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 | Cuando iba al gimnasio, siempre fui una persona constante y disciplinada en los entrenamientos. | Ahora ya no realizó ninguna actividad física. |
| Deportes | (No hay) | No practico ningún deporte.  |
| Dieta y nutrición | Comidas varias y balanceadas | Fines de semana consumir comida chatarra. |
| Apariencia | Buen físico | Inseguridades. |
|  |  |  |
| **Yo social** |
| Amigo | Confiable | Decidí unir esta columna porque considero que la debilidad encontrada en cada aspecto es la misma: tengo un carácter fuerte, lo que en ocasiones me hace hablar fuerte y molesta, sin embargo nunca irrespetuosa.  |
| Hijo / hija | Servicial |
| Novia (o) / esposa (o) | Comprensiva |
| Ciudadano / miembrode la comunidad | Colaborativa |
| Empleado | Responsable |
| Estudiante | Responsable |
| Compañero de clase | Respetuosa |
| Miembro de un equipo o grupo (por ejemplo: deportes, banda, club) | Empática |
|  |  |  |
| **Yo personal** |
| Experiencias personales | Nunca darme por vencida | Estresarme cuando siento que las cosas no están saliendo como deseo.  |
| Rasgos únicos | Emprendedora | Soy muy perfeccionista. |
| Personalidad | Alegre y amigable | Carácter fuerte. |
| Yo espiritual | Soy una persona con valores y metas bien definidas. | En ocasiones siento que no podré y que me debo dar por vencida, pero siempre recuerdo el por qué comencé.  |
| Hábitos | Establezco siempre una organización para la realización de mis actividades | En pocas ocasiones suelo ser un poco desordenada. |
| Actitudes / opiniones | La mayoría del tiempo pienso las cosas antes de decirlas. | En ocasiones digo las cosas de manera muy directa y golpeada. |
| Ideas / pensamientos | Madurez | Sobre pienso mucho las cosas. |
| Otros | Solidaria  | Soy muy sentimental. |