**Frida Alejandra Picazo Montecillos**

**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 | Me gusta practicar sóftbol y caminar por las tardes | Deje desde hace más de 5 años de hacerlo |
| Deportes | Practique sóftbol, atletismo y danza folclórica | Deje de hacerlo por falta de ganas |
| Dieta y nutrición | Me gusta mucho la comida saludable | Tener monetariamente más alcance a la comida chatarra |
| Apariencia | Mi cabello y cara se ven cada vez mas saludables | Subo y bajo de peso constantemente |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Yo social** |  |  |
| Amigo | Tengo amigos de confianza | No confío del todo en las vibras que me dan las personas |
| Hijo / hija | Como hija siempre he seguido las reglas fueran para bien mio o no | No pensaba en mí y dejaba qie me afectaran comentarios directamente negativos por parte de mi familia |
| Novia (o) / esposa (o) | Soy muy cariñosa y tengo mucha empatía | Tengo problemas de inseguridad y tiendo a enojarme fácilmente |
| Ciudadano / miembro de la comunidad | Cuido mi ciudad, soy caritativa y muestro empatía hacia los demás | En ocaciones no tengo recursos para ser caritativa con todos |
| Empleado | Sigo las reglas | - |
| Estudiante | Hago las actividades según los apartados que se solicitan | En ocaciones se me pasan las actividades en escuela en red |
| Compañero de clase | Muestro empatía y ayuda hacia mis compañeras en lo personal y en lo académico | Me siento mal cuando no logro hacerlo |
| Miembro de un equipo o grupo (por ejemplo: deportes, banda, club) | Apoyo hacia mi equipo y el rival también | Me da nerviosismo |
|  |  |  |
| **Yo personal** |  |  |
| Experiencias personales | Tengo pocos recuerdos bellos | Me agobian todos aquellos recuerdos malos |
| Rasgos únicos | Soy muy demasiado sensible | Soy muy demasiado sensible |
| Personalidad | Amigable y súper sensible | Algo enojona y sensible |
| Yo espiritual | - | No me siento totalmente bien espiritualmente |
| Hábitos | Tiendo a ser muy cuidadosa con mis hábitos | En ocasiones no tengo ganas emocionalmente y dejo de hacer muchas cosas |
| Actitudes / opiniones | Trato de sacar siempre algo positivo | Pocas veces me expreso realmente |
| Ideas / pensamientos | Igualmente con las actitudes y opiniones | Igual que el apartado anterior |
| Otros | - | - |