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

**Dania Alejandra Cepeda Rocamontes #5**

 **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 adapto fácilmente al estilo de vida que me gusta llevar  | Algunas veces lo tomo a la ligera  |
| Deportes | Dedicación | Miedo |
| Dieta y nutrición | Dedicación | En ocasiones no la cumplo |
| Apariencia | Me gusta mi apariencia  | Me dejo llevar muy fácilmente por comentarios |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Yo social** |  |  |
| Amigo | Soy honesta y solidaria  | Pocos amigos  |
| Hijo / hija | Responsable | Poco empática  |
| Novia (o) / esposa (o) | Respeto | Responsabilidad  |
| Ciudadano / miembrode la comunidad | Buen ciudadano  | No tomar la suficiente responsabilidad  |
| Empleado | Responsable  | Intolerante  |
| Estudiante | Súper responsable  | Dejo que me consuma  |
| Compañero de clase | Amigable | Poco tolerante  |
| Miembro de un equipo o grupo (por ejemplo: deportes, banda, club) | Amigable, responsable, honesto, etc.  | Estrés  |
|  |  |  |
| **Yo personal** |  |  |
| Experiencias personales | Cada uno conlleva su importancia  | Creer que solo existe una y no hay más posibilidades de que sea distinto.  |
| Rasgos únicos | Especial  |  |
| Personalidad | Única  | Carácter fuerte  |
| Yo espiritual | Paz | No lo suelo hacer  |
| Hábitos | Recurrente  | Los olvido  |
| Actitudes / opiniones | Respeto por las demás  | Algunas veces me cierro solo en las mías  |
| Ideas / pensamientos | Respeto por las demás  | Algunas veces me cierro solo en las mías |
| Otros |  |  |