**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 / miembro de 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 |  |  |