

Ejercicio no. 1 mi autoconcepto.
Para el estudiante.
Lorena Alejandra Gonzalez Lomas

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 gustaría mejorar mi condición	No tengo condición física/taquicardias
Deportes	En algún momento me gustaría practicar box	No me gustan los deportes
Dieta y nutrición	Me gustaría llevar una dieta	No llevo una dita ni una guía nutritiva
Apariencia	Mediante el ejercicio me gustaría cambiar.	No he cambiado
Yo social		
Amigo	Tengo responsabilidad afectiva con mis amigas	Soy muy sensible
Hijo / hija	Trato de solucionar los problemas.	Suelo ignorar si me enojo
Novia (o) / esposa (o)		
Ciudadano / miembro de la comunidad	Me hago responsable de los actos que me tocan	No me gusta estar en comunidades
Empleado	Soy responsable en mis trabajos	Me molesta si a gente es muy grosera
Estudiante		Procrastinación
Compañero de clase	Soy responsable en las actividades	Me tardo en hacer algunas cosas pero siempre mando todo a tiempo
Miembro de un equipo o grupo (por ejemplo: deportes, banda, club)		
Yo personal		
Experiencias personales	Las que he tenido han sido con gente que quiero<3	Soy muy miedosa
Rasgos únicos	Reconozco mi belleza 😊	A veces suelo tener bajones que me hacen sentir pequeña
Personalidad	Soy linda persona	Suelo tener actitudes que no me agradan inconscientemente
Yo espiritual	Me conecto mucho con la naturaleza y con mi alma, lo que me permite vivir en paz	Suelo confundirme mucho en este ámbito
Hábitos	Me gustan mis hábitos pero reconozco que->	Suelo tener malos hábitos en tanto sueño, etc.

Actitudes / opiniones	Mis opiniones y actitudes suelen ser muy liberales pero responsables	Me suelo cuestionar sobre ellas
Ideas / pensamientos	También suelo ser muy liberal en ello	También me suelo cuestionar mucho en si es lo correcto o no
Otros		