**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 | Tengo una buena salud y condición física  | Discapacidad visual  |
| Deportes | Que tengo una vida activa practicando volibol | Que he dejado la disciplina que tenía anteriormente |
| Dieta y nutrición | Me alimento sanamente | Cambié un poco mi alimentación cuando me vine a saltillo  |
| Apariencia | Considero que soy una persona atractiva | Mi ego  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Yo social** |  |  |
| Amigo | Son muy honesta  | Son muy directa y franca  |
| Hijo / hija | Intento dar lo mejor de mí misma | contestona |
| Novia (o) / esposa (o) | Soy una persona que está en las buenas y las malas, leal, sincera, cariñosa, clara y siempre intento motivar a ser mejor a mi pareja  | Soy muy celosa  |
| Ciudadano / miembrode la comunidad | No contamino  | No seguir reglas |
| Empleado | No trabajo | No trabajo |
| Estudiante | Cumplida y dedicada | Confió mucho en las personas |
| Compañero de clase | Amigable y trato de ayudar a los demás | Confiada en mis trabajos  |
| Miembro de un equipo o grupo (por ejemplo: deportes, banda, club) | Son muy diciplinada en cuestión de deportes | Presiono a los demás |
|  |  |  |
| **Yo personal** |  |  |
| Experiencias personales | Que he aprendido y mejorado de cada uno de mis errores | Que pienso mas en los demás que en mi misma  |
| Rasgos únicos | Honestidad, seguridad  | directa |
| Personalidad | Espontanea  | habladora |
| Yo espiritual | católica | No voy mucho a la iglesia  |
| Hábitos | Deporte | No me levanto temprano  |
| Actitudes / opiniones | Siempre intento tener una actitud positiva ante todas las situaciones  | Me enojo con facilidad |
| Ideas / pensamientos | Pienso en superarme y dar lo mejor de mi misma  | Siempre intento superarme yo sola y dar a conocer esa personalidad confiada y segura de sí misma, aunque a veces me sienta mal  |
| Otros |  |  |