**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 |  | Mi estado de salud a esta bajando un poco y me llevado dejar de hacer cosas me gustaban  |
| Deportes |  Correr  | Físicamente tiene consecuencias a largo tiempo. |
| Dieta y nutrición | Llevo una alimentación balanceada  | Mi cuerpo ve las vitaminas como un daño y afecta mi piel por completo por periodos de tiempo. |
| Apariencia | Aceptable  | A vece mi forma de vestir o mi semblante parece que estoy enojada. |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Yo social** |  |  |
| Amigo | Apoyo total en cualesquiera cosas considero que un amigo jamás se debe que dejar solo aun que situaciones es muy complicadas | No llego hablar con personas que son muy impulsivas o veo que trata mal a alguien si conocerla primero. |
| Hijo / hija | Está bien cumplo con mi papel. | No llevo mismo estilo de vida que lleva mis papas y es un choque más cuando se habla de trabajo. |
| Novia (o) / esposa (o) | Muy compresible de que el tiene una vida completamente realizada en la que yo una pequeña parte. | Llega aparecer que no importan debido que no soy muy expresiva físicamente. |
| Ciudadano / miembrode la comunidad | Comprender el tipo de vida de las personas y sus recciones sin llegar dejar que me manipulen. | Presión social. |
| Empleado | Aceptar mi cargo y obligaciones.Cuestiono todo lo que no parece. | No acepto malo tratos ni por dueños, compañeros y clientes. |
| Estudiante | Acepto las reglas, pero cuestiono o no las acato cuando me da una afectación mayor que el resultado. | Jamás estaré conforme con algo que me dañe o dañe a los demás. |
| Compañero de clase | Apoyo en lo que se posible y colaboro con ellos. | Si daña tomo distancia en todos los aspectos. |
| Miembro de un equipo o grupo (por ejemplo: deportes, banda, club) | Colaboran en lo que mas se pueda sin llegar a excluir a nadie.  | Si no ayuda me veo obligación de sacar de la actividad. |
|  |  |  |
| **Yo personal** |  |  |
| Experiencias personales | Me hicieron una muy poco expresiva y bastante autoritaria cuando algo no parece bien.Estar en riesgo en un hospital me hizo apreciar las cosas más mínimas, pero no dejar que pasen sobre mí. | Me creo importar y realizo todo sin pensar las consecuencias. |
| Rasgos únicos | Fuerte  | Soy muy autoritario con mis sentimientos que no permito ayuda aun que la necesite en realidad. |
| Personalidad | Fuerte y como si fuera estable todo el tiempo. | No me gusta que me vean débil así que jamás trato de que me vean así. |
| Yo espiritual |  | Inconsistente. |
| Hábitos | Establecidos. | Varia cuando la depresión aparece se complica llevarlos a cabo. |
| Actitudes / opiniones | Muy remarcadas | No las cambio, aunque una persona le este afectando si llego a es punto con sus acciones, cuando se dijo que dejara de hacer y sigue le doy el mismo trato aun que cause daño. |
| Ideas / pensamientos |  | A veces no son claros. |
| Otros | Consiste en que todo lo que haga daña y beneficie a los demás aparte de mí. | No control todo así que las opiniones esta basada lo que demás creen y no en la realidad. |