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

**ANA PAULINA SERRATO MONTENEGRO #27**

**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 | 1. Me gusta caminar y salir a ver cosas nuevas.  2. Soy buena explorando la naturaleza.  3. Puedo caminar mucho sin problema. | 1. Me hace falta decisión para hacer las cosas.  2. siempre tengo un pretexto o algo mas importante que hacer. |
| Deportes | 1. soy buena jugando volibol.  2. me gusta la natación.  3. me gustaría aprender a jugar softball. | 1. no tengo tiempo en las tardes.  2. no tengo donde hacer deporte. |
| Dieta y nutrición | 1.me gusta la comida saludable.  2. me gustan los desayunos de frutas y verduras. | 1.me cuesta mucho hacer una dieta. |
| Apariencia | 1. me gusta como me veo al espejo.  2. me siento bonita. | 1. no me gusta como me ven los demás.  2. siento inseguridad. |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Yo social** |  |  |
| Amigo | 1. puedo entablar fácilmente una conversación.  2. puedo hacer amigos cuando ellos me hablan a mi. | 1. No soy buena socializando.  2. me cuesta tener amigas.  3. no confió en las personas. |
| Hijo / hija |  |  |
| Novia (o) / esposa (o) | 1. tengo un novio que me apoya en todo lo que hago.  2. es bueno y nos llevamos muy bien. | 1. nos hace falta espacio personal. |
| Ciudadano / miembro de la comunidad | 1.a simple vista las personas me perciben como alguien agradable. | 1. no me cae bien la gente que no conozco. |
| Empleado |  |  |
| Estudiante | 1. me gusta la escuela.  2. estoy cumpliendo mi sueño de estudiar. | 1. no me gusta levantarme temprano.  2. me aburro en algunas clases.  3 me frustran mis compañeras. |
| Compañero de clase | 1. ayudo a las demás. | 1. no me es fácil socializar con todas. |
| Miembro de un equipo o grupo (por ejemplo: deportes, banda, club) |  |  |
|  |  |  |
| **Yo personal** |  |  |
| Experiencias personales | 1.soy buen recordando buenos y malos momentos.  2. me gusta compartir anécdotas y escuchar las de los demás. | 1. tengo mas experiencias malas que buenas, o al menos tengo mas recuerdos de las malas.  2. me cuesta creer lo que dicen los demás. |
| Rasgos únicos | 1. tengo los ojos de color verdoso y miel.  2. mi cabello es diferente al de las demás. | 1. partes de mi cuerpo no me gustan en lo absoluto.  2. me comparo con rasgos de otras personas. |
| Personalidad | 1. soy muy empática y busco que todos estén bien.  2. soy seria, pero no soy reservada.  3. siempre busco la verdad y el porque de las cosas.  4. defiendo mis puntos de vista. | 1. soy muy sensible.  2. me afecta lo que los demás puedan opinar sobre mi.  3. me molesto muy rápido. |
| Yo espiritual | 1. creo en dios | 2. no creo en fantasmas ni espíritus, creo que somos obra de lo que esta aquí y no lo que los demás creen. |
| Hábitos | 1. me levanto una hora antes de ir a la escuela.  2. me gusta comer cuando veo series.  3. cuando estoy aburrida me pongo a ver series. | 1. me apego mucho a las cosas.  2. estoy en una zona de conforto por causa de la escuela. |
| Actitudes / opiniones | 1. siempre digo lo que opino. | 1. me rio en momentos incomodos. |
| Ideas / pensamientos | 1. pienso siempre positivo y suelo ver el lado positivo de las cosas. | 1. soy muy influyente con lo que los demás me sugieren hacer. |
| Otros |  |  |