**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 | Condición regular y estado de salud es regular | Mi condicion fiisica podria mejorar, sufro de ansiedad |
| Deportes | Gimnasio | Me gustaría volver a jugar futbol pero no tengo tiempo  |
| Dieta y nutrición | Dieta | Atracones de comida |
| Apariencia | Estoy trabajando en mejorarla | En ocasiones me gusta y en otras no me siento comoda conmigo misma |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Yo social** |  |  |
| Amigo | Soy empatica y trato de ayudar a mis amigas cuando me necesitan | A pesar de tener amigas no siento tenerlas  |
| Hijo / hija | Soy responsable, y hago mis actividades que me corresponden | Soy orgullosa y enojona |
| Novia (o) / esposa (o) |  |  |
| Ciudadano / miembrode la comunidad | Me considero una ciudadana responsable que cumple hasta donde le corresponde  | Trato de cumplir unicamente hasta donde me correponde a mi |
| Empleado | Soy muy cumplida y me gusta ayudar a mis compañeras para que el trabajo este siempre bien, además de que busco el que las cosas esten en orden | Como hay confianza en ocasiones evado mis responsabilidades  |
| Estudiante | Cumplo con mis tareas y mis partes de trabajos en equipo | Me dejo llevar por la pereza y dejo las cosas para el final |
| Compañero de clase | Apoyo a mis compañeras | Soy algo irritable y no me gusta estar mucho con más personas |
| Miembro de un equipo o grupo (por ejemplo: deportes, banda, club) | Estoy en un grupo de jovenes en la iglesia y soy parte del equipo de coordinadores | No se balancear entre mis responsabilidades  |
|  |  |  |
| **Yo personal** |  |  |
| Experiencias personales | Me acostumbre a estar yo sola y valoro más los momentos que paso sola | No recuerdo mucho experiecias de niña que me gustaría recordar |
| Rasgos únicos | Soy trabajadora y madura |  |
| Personalidad | Soy respetuosa con la gente en general, aun asi que no las conozca  | Soy orgullosa e irritable  |
| Yo espiritual | Tengo una espitirualidad fuerte  | Me es dificil concentrarme en momentos serios  |
| Hábitos | Tengo buenos hábitos, como el hacer ejercicio todos los días, tomar suficiente agua, levantar mi cuarto todos los días | Cuando me gana la pereza no cumplo con mis hábitos |
| Actitudes / opiniones | Trabajaodra, madura, responsable | Me dejo guiar mucho por el que diran los demas  |
| Ideas / pensamientos | Busco siempre el mejorar y crecer como persona  |  |
| Otros |  |  |