**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** | Mis ojos y cabello | Mi sonrisa |
| Salud y condición física | Buena condición para correr | Poco ejercicio de fuerza |
| Deportes | tochito | Voleibol |
| Dieta y nutrición | Tomo mucha agua | Me gustan muchos los chocolates |
| Apariencia | Me veo bonita cuando me arreglo | A veces me veo demasiado hippie |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Yo social** |  |  |
| Amigo | comprensiva | Celosa |
| Hijo / hija | Cariñosa | hostigosa |
| Novia (o) / esposa (o) | Leal | Poquito enojona |
| Ciudadano / miembro de la comunidad | justa | Preocupona |
| Empleado | honesta | Poquito perezosa |
| Estudiante | inteligente | Procrastino mucho las cosas |
| Compañero de clase | amable | Callada |
| Miembro de un equipo o grupo (por ejemplo: deportes, banda, club) | Se trabajar en equipo | No soy la mejor en todo |
|  |  |  |
| **Yo personal** |  |  |
| Experiencias personales | Me hicieron fuerte | Tome malas decisiones y tuvieron consecuencias |
| Rasgos únicos | Compasiva | Enojona |
| Personalidad | Única | Muy hippie para el gusto de mi mamá |
| Yo espiritual | Creo en todo lo que me hace conectarme con mi yo interior, porque creo que Dios vive en mi y en ti y en todos | Hace algunos años perdí la fe y me ha sido mas difícil conectar |
| Hábitos | Siempre que veo que algo me hace bien, trato de hacerlo parte de mi rutina | Mala disciplina |
| Actitudes / opiniones | Por lo general considero que si lo planeo bien puedo llegar a logar los objetivos que me proponga por mas difíciles que parezcan | A veces me dan bajones de animo. |
| Ideas / pensamientos | Creo que debo de cuidar mucho de mi y ponerme en primer lugar, pues yo seré quien me acompañe toda la vida | Algunas veces no me creo capaz de logar las cosas |
| Otros |  |  |