**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 | Buena condición, hago ejercicio constantemente, no me enfermo muy fácil. | Hago demasiado ejercicio que incluso a veces no duermo bien por ejercitarme |
| Deportes | Soy buena, me gustan mucho y trato de siempre estar activa | No tengo |
| Dieta y nutrición | Conozco lo que está bien para mi cuerpo, tomo mucha agua | No tengo control sobre ciertos alimentos |
| Apariencia | Soy bonita, atractiva | Engordo muy fácil |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Yo social** |  |  |
| Amigo | Soy leal, honesta y doy buenos consejos | Soy muy llevada y llego a ser grosera |
| Hijo / hija | Responsable, ayudo en la casa, cumplo con la escuela | Puedo llegar a ser muy contestona |
| Novia (o) / esposa (o) | Leal, fiel. Honesta, cariñosa | Me gusta pasar mucho tiempo con mi pareja y puedo llegar a molestar |
| Ciudadano / miembro de la comunidad | Responsable |  |
| Empleado |  |  |
| Estudiante | Responsable con mis tareas, asisto a todas mis clases y respeto a mis maestros | Tardo mucho en realizar mis actividades |
| Compañero de clase | Amable | Casi no hablo |
| Miembro de un equipo o grupo (por ejemplo: deportes, banda, club) | Participativa |  |
|  |  |  |
| **Yo personal** |  |  |
| Experiencias personales | Valiente, fuerte, aguerrida | Guardo mis sentimientos |
| Rasgos únicos |  |  |
| Personalidad | Carismática, trato de siempre hacer reír a la gente | Hablo demasiado |
| Yo espiritual |  |  |
| Hábitos |  | No soy ordenada con mi vida |
| Actitudes / opiniones | Actitud fuerte | No pienso bien cuando voy a dar mi opinion |
| Ideas / pensamientos |  |  |
| Otros |  |  |