**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 | Tengo buen salud | Tengo mala condición física |
| Deportes | Soy optimista | Me canso rápido |
| Dieta y nutrición | Soy constante | Tengo atracones |
| Apariencia | Me gusto físicamente | Me da flojera arreglarme |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Yo social** |  |  |
| Amigo | A veces soy social y extrovertida | Hay veces que me cierro |
| Hijo / hija | Soy buena hija | Rompo las reglas de mis papás |
| Novia (o) / esposa (o) | Me gusta el amor sano y bonito | Tengo apego evitativo |
| Ciudadano / miembro de la comunidad | Me gusta ayudar a mi comunidad | Hay veces que rompo las reglas |
| Empleado | No trabajo |  |
| Estudiante | Soy lista | Soy huevona para hacer tareas y trabajos |
| Compañero de clase | Soy social | Hablo y grito mucho |
| Miembro de un equipo o grupo (por ejemplo: deportes, banda, club) | Me organizo bien trabajando en equipo | Cuando no se hace lo que yo quiero me enojo |
|  |  |  |
| **Yo personal** |  |  |
| Experiencias personales | Tengo más buenas experiencias | Casi nunca recuerdo lo bueno |
| Rasgos únicos | Hay muchos aspectos que creo que me hacen única pero no muchos son buenos |  |
| Personalidad | Soy extrovertida | Puedo llegar a ser grosera |
| Yo espiritual | Me gusta mucho conectarme conmigo misma | Termino llorando |
| Hábitos | Soy buena formando hábitos y llevándolos a cabo | Me frustro cuando no puedo seguir algo que me propuse |
| Actitudes / opiniones | Tengo mucho que decir | Mis opiniones a veces suelen ser fuertes |
| Ideas / pensamientos | Mis pensamientos intento que siempre estén comprobados y controlados |  |
| Otros |  |  |