**Ejercicio no. 1 Mí 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 salud  | Dispersión  |
| Deportes | Me agrada | Apatía  |
| Dieta y nutrición | Me gusta hacerlo | Disgusto de distintas comidas  |
| Apariencia | Confianza | Inseguridad  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Yo social** |  |  |
| Amigo | Lealtad  | Antipatía  |
| Hijo / hija | Paciencia  | Desconfianza  |
| Novia (o) / esposa (o) | Fidelidad  | Cobardía  |
| Ciudadano / miembrode la comunidad | Humildad  | Egoísmo  |
| Empleado | Proactividad  | Impuntualidad  |
| Estudiante | Responsabilidad  | Pereza  |
| Compañero de clase | Respeto  | Indiferencia  |
| Miembro de un equipo o grupo (por ejemplo: deportes, banda, club) | Compromiso  | Apatía  |
|  |  |  |
| **Yo personal** |  |  |
| Experiencias personales | Resiliencia  | Mal humor  |
| Rasgos únicos | Tenacidad  | Complejo de inferioridad  |
| Personalidad | Humor  | Pereza |
| Yo espiritual |  |  |
| Hábitos | Compromiso  | Irresponsabilidad  |
| Actitudes / opiniones | Sinceridad  | Cobardía  |
| Ideas / pensamientos | Inteligencia emocional  | Pesimismo  |
| Otros |  |  |