**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 / miembro de 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 |  |  |