**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 salud, trabajo en mi condición física | De vez en cuando me siento decaída y afecta mi salud |
| Deportes | Recién comienzo a hacer ejercicio por lo menos una hora diariamente | Tenía años sin hacer ejercicio, por lo que ha sido difícil |
| Dieta y nutrición | Me alimento bien, pero suelo comer comida chatarra seguido | Cuando no me encuentro emocionalmente estable suelo comer muy poco |
| Apariencia | Trabajo en mi amor propio, intento verme bien vestida y presentable | Me veo en el espejo y a veces no me siento bien |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Yo social** |  |  |
| Amigo | Me considero buena amiga | En ocasiones mi mal humor me hace decir cosas que no pienso bien |
| Hijo / hija | Me considero buena hija | En ocasiones mi mal humor me hace decir cosas que no pienso bien |
| Novia (o) / esposa (o) | Siempre intento dar lo mejor de mí en las relaciones | Me encariño demasiado con las personas, que me afecta mucho en cuanto termina |
| Ciudadano / miembro de la comunidad | Me considero buena ciudadana | No causo problemas en sociedad |
| Empleado | Me considero buena empleada, trabajo lo que debo | Me canso rápido y me aburro |
| Estudiante | Me considero buena estudiante | Últimamente he estado un poco distraída |
| Compañero de clase | Me considero buena compañera, siempre apoyando | Suelo confiar mucho en mis compañeras |
| Miembro de un equipo o grupo (por ejemplo: deportes, banda, club) | Soy un buen miembro | Me suele dar un poco de pereza |
|  |  |  |
| **Yo personal** |  |  |
| Experiencias personales | He tenido experiencias significativas (buenas y malas) | Aun me afectan experiencias del pasado |
| Rasgos únicos |  |  |
| Personalidad | Soy respetuosa, paciente y amable | En ocasiones no controlo mi ira |
| Yo espiritual |  |  |
| Hábitos | Tengo una buena rutina, organizo bien mis tiempos | Últimamente he sido más desordenada |
| Actitudes / opiniones | Intento tener buena actitud ante cada situación | Últimamente he estado decaída y no he estado emocionalmente estable |
| Ideas / pensamientos |  |  |
| Otros |  |  |