**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** | * Mis ojos
* Mis lunares
* Mi tono de piel
 | * Mi cadera
* Brazos
 |
| Salud y condición física | * Salgo a caminar todas las tardes
* Como una manzana cada mañana
 | * Como mucha comida chatarra
* No hago ejercicio aparte de caminar
 |
| Deportes |  |  |
| Dieta y nutrición | * Intento balancear la comida
 | * A veces no me alimento bien
 |
| Apariencia | * Me noto alegre
* Intento dar un aspecto de confianza
 | * Mi cara es muy expresiva
 |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Yo social** |  |  |
| Amigo | * Soy muy selectivo con amigos
* Me gusta apoyarlos con todo lo que puedo
 | * Doy mucha confianza a cualquiera
* Soy tímida para comenzar una relación amistosa
 |
| Hijo / hija | * Todo lo hago para que mis papas estén orgullosos de mi
 | * No tenemos los mismos pensamientos mi mama y yo, y eso ocasiona muchos enfrentamientos
 |
| Novia (o) / esposa (o) | * Siempre quiero verlo sonreír
* Me gusta apapacharlo
 | * Soy muy celosa
 |
| Ciudadano / miembrode la comunidad | * Intento ayudar a las personas que lo necesitan
 | * Soy tímida para acercarme a los demás
 |
| Empleado |  |  |
| Estudiante | * Cumplo con mis tareas
* Organizo cada materia
* Realizo apuntes sobre la clase
 | * A veces dejo las cosas hasta el ultimo y me estreso
 |
| Compañero de clase | * Los apoyos cuando puedo
* Intento sacarles una sonrisa
 | * A veces no pongo mucha atención en lo que dicen porque después no me puedo concentrar en mis actividades
 |
| Miembro de un equipo o grupo (por ejemplo: deportes, banda, club) | * Intento trabajar en equipo
 | * No todos me caen bien
 |
|  |  |  |
| **Yo personal** |  |  |
| Experiencias personales | * Vivo muchas cosas que me han ayudado a lograr cada cosa de mi vida
* No me arrepiento de nada que he echo
 | * En ocasiones no le tomo tanta importancia a cada experiencia
 |
| Rasgos únicos | * Me gusta compartir con los demás lo que a mí me sale bien
* Doy lo que tengo si alguien lo necesita
 | * No siempre recibo lo mismo que doy
 |
| Personalidad | * Soy alegre
* Me gusta sonreírle a la gente
 | * Me enojo muy fácil
* Hago las cosas sin pensar
 |
| Yo espiritual |  |  |
| Hábitos | * Mis hábitos me han ayudado a construir mi personalidad
 | * Me evita de muchas cosas
 |
| Actitudes / opiniones | * Me controlo cuando comienzan a molestar
 | * Cuando hay un problema mi actitud no es buena
 |
| Ideas / pensamientos |  |  |
| Otros |  |  |