**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 / miembro de 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 |  |  |