**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 | Me hago fuerte, aunque me sienta mal realizo mis tareas. | Me enfermo muy seguido y en ocasiones no me atiendo. |
| Deportes | Me llaman la atención algunos, me inscribí a un equipo de softball. | No realizo ningún deporte. |
| Dieta y nutrición | No suelo comer comida chatarra o muy dañina para la salud. | No como en horas adecuadas. Me salto comidas. |
| Apariencia | Me gusta cómo me veo algunos días y hago cosas para sentirme mejor con mi apariencia. | Muchas ocasiones no me gusta para nada cómo luzco, y prefiero no arreglarme nada. |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Yo social** |  |  |
| Amigo | Soy amable, me preocupo siempre por otros, siempre doy mi apoyo incondicionalmente. | Doy mi apoyo a quien me necesite y a veces las personas se aprovechan de eso. Tengo un carácter fuerte, suelo enojarme fácil. No soy una persona social. |
| Hijo / hija | Me considero una persona empática, que se preocupa por mis papás, ayudo en lo que puedo. | Muchas ocasiones todo me irrita y me siento molesta por cualquier situación aunque sea pequeña. |
| Novia (o) / esposa (o) | Sentimental, detallista, me preocupo siempre por el otro, siempre le brindo mi apoyo. | En ocasiones no soy comprensiva, a veces no escucho a la otra persona y creo conflictos por no darle oportunidad de expresarse al otro. Muchas veces suelo ser egoísta. |
| Ciudadano / miembro de la comunidad | Soy amable, educada, buena persona. | Soy muy subjetiva y directa. Todo el tiempo tengo mala cara. |
| Empleado | Responsable, acomedida, eficaz, ágil, inteligente. | Me siento estresada todo el tiempo, si las cosas no salen como me gustaría, me siento ansiosa. |
| Estudiante | Inteligente, capaz, responsable. | Distraída, insegura, tímida. |
| Compañero de clase | Aporto a mi grupo, amable, comprensiva. | Tímida, subjetiva. |
| Miembro de un equipo o grupo (por ejemplo: deportes, banda, club) | Inteligente, capaz, responsable. | Distraída, insegura, tímida. |
|  |  |  |
| **Yo personal** |  |  |
| Experiencias personales | (no entendí) | (no entendí) |
| Rasgos únicos | (no entendí) | (no entendí) |
| Personalidad | Autentica, graciosa, capaz de muchas cosas, aprendí a poner límites con los demás. | Insegura, débil, fría, tímida. |
| Yo espiritual | Tengo una relación con Dios, aprendí a dejarlo todo en sus manos. Aprendí a que si me siento débil, con Dios soy fuerte. | Algunas ocasiones no hago nada por seguir reforzando mi relación con Dios, no tomo el tiempo que debería para leer u orar. |
| Hábitos | No tengo malos hábitos. | No suelo seguir mis hábitos, es decir, no soy constante en ese aspecto. |
| Actitudes / opiniones | Siempre trato de mostrar mi mejor actitud y ser amable. | Subjetiva. |
| Ideas / pensamientos | Mis pensamientos jamás influyen en los de otros. | No me gusta compartir mis pensamientos e ideas. Prefiero aceptar ideas que aportar. |
| Otros |  |  |