**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 | Tengo la condición física necesaria | Tengo asma y otros problemas respiratorios |
| Deportes | Entreno lo suficiente para tener fuerza y condición  | Me consume mucho tiempo (21 horas semanales) |
| Dieta y nutrición | Como sanamente y equitativo | A veces no como por mucho tiempo |
| Apariencia |  |  |
| **Yo social** |  |  |
| Amigo | Estoy siempre disponible | No siempre tengo la mejor disposición |
| Hijo / hija | Trato de procurar a mis papas  |  No siempre sigo las indicaciones |
| Novia (o) / esposa (o) | No se no nunca he tenido novio | No se nunca he tenido novio |
| Ciudadano / miembrode la comunidad | Escucho y procuro a los demás | No siempre aporto lo que se debe |
| Empleado | Sigo las indicaciones | Falto |
| Estudiante | Hago lo que me corresponde | A veces se me pasa el tiempo y soy muy distraída |
| Compañero de clase | Ayudo y le aporto a los demás | No siempre tengo la buena actitud |
| Miembro de un equipo o grupo (por ejemplo: deportes, banda, club) | Tengo la disposición y siempre aporto al equipo, ayudo a los demás a mejorar y celebro los logros de los demás | No dejo que me apoyen |
| **Yo personal** |  |  |
| Experiencias personales | Las tomo para mejorar | Lloro mucho antes de mejorar |
| Rasgos únicos | Los tengo y las demás personas si los saben ver | Me es difícil darme cuenta de cuales son |
| Personalidad | Tengo mi personalidad definida y no siempre dejo que la manipulen | a veces se apaga por cosas que no deberían |
| Yo espiritual | Medito y trato de tener paz interior | No siempre me concentro |
| Hábitos | Tengo una rutina establecida | Si cambio mi rutina es difícil volver a establecerla |
| Actitudes / opiniones | Trato de tener la mejor actitud siempre | Cuando no tengo una buena actitud puedo ser grosera |
| Ideas / pensamientos | Tengo buenos pensamiento y veo las cosas del lado positivo | Tengo días malos en los que no quiero nada y me es difícil ver las cosas buenas |