**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 | Estoy sana físicamente | Me canso muy rápido |
| Deportes | Me gusta mucho el básquet y considero que soy buena para jugarlo | Deje de practicar un deporte hace varios años |
| Dieta y nutrición | Si me lo propongo puedo tener una buena alimentación | No tengo una buena alimentación, hay días que solo como una vez |
| Apariencia | Ya he hecho ejercicio antes y lo puedo volver a hacer | No me gusta cómo me veo y me he descuidado mucho |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Yo social** |  |  |
| Amigo | Soy muy leal y me gusta mucho escuchar a los demás | Me cuesta hacer amigos por miedo a que me dejen en algún momento, no me gusta crear lazos sentimentales con las personas porque sé que puede terminar |
| Hijo / hija | Cuando mis papas trabajan yo puedo hacerme cargo de las cosas de la casa, como la comida. | En ocasiones no cumplo con lo que me toca hacer en casa, y a veces les hablo mal a mis papas |
| Novia (o) / esposa (o) | Me gusta apoyar a mi pareja y ver que logre lo que se propone, siempre estoy para apoyarlo y me gusta verlo bien | Me hace falta ser más empática con mi novio y ser comprensiva. Muchas veces me cuesta aceptar que somos seres independientes y que ambos tenemos cosas que hacer por separado |
| Ciudadano / miembro de la comunidad |  |  |
| Empleado |  |  |
| Estudiante | Considero que puedo llegar a ser buena líder y si me lo propongo puedo realizar muy buenos trabajos | En ocasiones soy muy floja y otras veces si me siento triste no quiero hacer nada de la escuela |
| Compañero de clase | Siempre escucho las opiniones de los demás y las tomo en cuenta para mis trabajos individuales y lo que son en equipo | Se me dificulta realizar trabajos en equipo y no suelo ser de mucha ayuda cuando se requiere trabajar de esa manera |
| Miembro de un equipo o grupo (por ejemplo: deportes, banda, club) |  |  |
|  |  |  |
| **Yo personal** |  |  |
| Experiencias personales | Si sé que hice algo muy malo o que afecto mucho a una persona, no lo repito. Si algún lugar no me hace sentir segura no vuelvo a ir y casi siempre estoy como en estado de alerta para estar segura | No recuerdo muchas cosas que me lastimaron o que hice mal, y eso suele afectar cuando otras personas están involucradas. Si algo no me gusta de una persona me alejo y soy muy expresiva así que en ocasiones puedo hacer sentir mal a las personas con mis expresiones.  Si sé que hice algo muy malo o que afecto mucho a una persona me siento culpable durante mucho tiempo y me hago sentir mal a mi misma |
| Rasgos únicos |  |  |
| Personalidad | Soy leal, me gusta escuchar, soy muy cariñosa y amable | Soy muy enojona, cuando me enojo le hablo mal a todos, muchas veces hago cosas que no me gusta que me hagan y eso me hace ser injusta con los demás |
| Yo espiritual |  |  |
| Hábitos | Abrazar, demostrar cariño de manera física | Hablarle mal a los demás, gritar, hacer cosas que no me gusta que me hagan |
| Actitudes / opiniones |  | Actitud negativa, pesimista y poco empática |
| Ideas / pensamientos |  |  |
| Otros |  |  |