**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 | * Realmente no tengo una buena salud. | * Siempre me duele algo. |
| Deportes | * Reconozco la importancia de emplearlos. * Bailo | * No soy atlética. |
| Dieta y nutrición | * Como mis tres comidas diarias. | * No siempre son platillos balanceados |
| Apariencia | * Tengo confianza. | * No tengo simetría. |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Yo social** |  |  |
| Amigo | * Apoyo incondicionalmente. * Soy leal y comprensiva * Empática | * Distraída |
| Hijo / hija | * Amorosa | * Quejumbrosa * desafío la autoridad |
| Novia (o) / esposa (o) | * Sinceridad * Cooperación * Responsabilidad afectiva | * Lealtad |
| Ciudadano / miembro de la comunidad | * Responsable | * Poca iniciativa |
| Empleado | * Responsable | * Poca iniciativa |
| Estudiante | * Responsable * Cumplida | * Poca iniciativa |
| Compañero de clase | * Empática * pacífica | * Tímida |
| Miembro de un equipo o grupo (por ejemplo: deportes, banda, club) | * Colaboradora * Tengo iniciativa * Creativa * Busco soluciones | * Me da pena hablar |
|  |  |  |
| **Yo personal** |  |  |
| Experiencias personales | * Todas mis experiencias son positivas y sé sacarles provecho | * Me desanimo fácilmente |
| Rasgos únicos | * Valoro los pequeños detalles * Atenta | * Muy sensible |
| Personalidad | * Amable * Moldeable * Abierta | ---- |
| Yo espiritual | * Positiva | ---- |
| Hábitos | * Limpieza | * Desorganizada |
| Actitudes / opiniones | * Versatilidad para hablar | * Recelosa |
| Ideas / pensamientos | * Versatilidad para hablar * Mente abierta a nuevas opiniones | --- |
| Otros |  |  |