**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 / miembrode 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 |  |  |