**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 salud | No tengo tanta condición física |
| Deportes |  | No practico deportes |
| Dieta y nutrición | De vez en cuando como saludable | No como saludable siempre |
| Apariencia | Me gusta transmitir buenos sentimientos | Por lo regular no puedo transmitirlos |
| **Yo social** | | |
| Amigo | Tengo buenos amigos y soy buena amiga | Tengo pocos amigos, pero son suficientes |
| Hijo / hija | Según mi mama me considera buena hija | A veces no ayudo lo necesario en casa |
| Novia (o) / esposa (o) | Tengo una relación sana y respetuosa |  |
| Ciudadano / miembro de la comunidad | Ayudo en lo que puedo y está a mi alcance |  |
| Empleado |  |  |
| Estudiante | Siempre estoy al pendiente de mi estudio | De vez en cuando dejo las cosas al ultimo |
| Compañero de clase | Soy buena compañera | No me relaciono fácil con las personas |
| Miembro de un equipo o grupo (por ejemplo: deportes, banda, club) | No tengo | No tener |
| **Yo personal** | | |
| Experiencias personales | Gracias a todo lo que me ha pasado es la persona que he formado hasta ahorita | No lo veo como debilidad, lo que me pasa es por algo |
| Rasgos únicos |  |  |
| Personalidad | Soy una persona buena | No lo se |
| Yo espiritual | Soy muy tranquila | Tardo en hacer las cosas |
| Hábitos | Trato de tener buenos hábitos | No siempre los sigo |
| Actitudes / opiniones | Siempre tengo buena actitud o le veo el lado positivo a las cosas | A veces me frustra lo que no esta bien |
| Ideas / pensamientos | Siempre pienso lo mejor | Pero también lo peor y me enfoco mas en eso |
| Otros |  |  |