**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 / miembrode 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 |  |  |