**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** | Levanto 120 kg en prensa. | Me canso muy rápido si corro. |
| **Deportes** | Futbol, buena portera | Vóley, no le sé tirar |
| **Dieta y nutrición** | Me gusta casi toda la comida | No la sigo después de 3 días. |
| **Apariencia** | Responsable | Inseguridades |
| **Yo social** | | |
| **Amigo** | Muy solidaria | Me enojo rápido |
| **Hijo / hija** | Hago caso | Soy sensible |
| **Novia (o) / esposa (o)** | Soy cariñosa | No aguanto las bromas |
| **Ciudadano / miembro de la comunidad** | Responsable y limpia | Les quiero reclamar a todos por sus malas actitudes y valores. |
| **Empleado** | Responsable | Me quejo mucho del trabajo |
| **Estudiante** | Dedicada y responsable | Me estreso muy rápido |
| **Compañero de clase** | Apoyo | Me quejo después de apoyar |
| **Miembro de un equipo o grupo (por ejemplo: deportes, banda, club)** | Soy el líder | Egocéntrica |
|  |  |  |
| **Yo personal** | | |
| **Rasgos únicos** | Puntual | Celosa (con límites) |
| **Personalidad** | Bondadosa | Sensible |
| **Yo espiritual** |  | No me calmo con nada |
| **Hábitos** | Puntualidad | Estrés si no se acaban rápido las cosas |
| **Ideas / pensamientos** | Correctas ante la sociedad | Soy muy cerrada y cuando me enojo no sé comunicarme |
| **Otros** | Me gusta tomar foto de todo para recordar | Paso mucho tiempo haciendo tarea y no he disfrutado mi juventud. |