**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 | - | Bajas defensas |
| Deportes | Aprendo rápido | Bajo rendimiento físico |
| Dieta y nutrición | Buena alimentación | Poco control para comida chatarra |
| Apariencia | Serena | Sensible |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Yo social** |  |  |
| Amigo | Comprensible  Reconfortante  Amable | Poco interés en vínculos  Cerrada  Poco participativa |
| Hijo / hija | Responsable  Cooperativa  Justa | Olvidadiza  No acepto errores |
| Novia (o) / esposa (o) | Presente | Miedo  Poco expresiva |
| Ciudadano / miembro de la comunidad | Preocupada por el cambio  Cooperación |  |
| Empleado | Responsable |  |
| Estudiante | Dedicada  Responsable | Estrés  Desesperada |
| Compañero de clase | Amable  Apoyo | Poco sociable  No me integro |
| Miembro de un equipo o grupo (por ejemplo: deportes, banda, club) | Organización  Cooperativa  Comunicación | Quiero hacer todo sola |
|  |  |  |
| **Yo personal** |  |  |
| Experiencias personales | Fuerza | Cansancio |
| Rasgos únicos | Fortaleza | Terca |
| Personalidad | Tranquila | Ingenua |
| Yo espiritual | - | - |
| Hábitos | Organizados  Rutinas | Me frustro |
| Actitudes / opiniones | Basadas en la razón | En ocasiones sin fundamento |
| Ideas / pensamientos | Realista  Optimista | En ocasiones sin fundamento |
| Otros |  |  |