## 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 | Mi salud y mi condición están balanceadas para no tener problemas | No creo tener alguna debilidad |
| Deportes | Soy eficaz, pero puedo aportar mas | Soy buena, mas sin embargo no los hago |
| Dieta y nutrición | Puedo balancearme adecuadamente los alimentos | No balanceo a menos que me den una dieta |
| Apariencia | Tengo buen aspecto | Puedo esforzarme a tener mejor apariencia, pero no le dedico tiempo |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Yo social** |  |  |
| Amigo | Siempre estoy para cuando me necesitan., brindando tanto apoyo como soporte | Puedo hacer mejor las cosas con algún consejo |
| Hijo / hija | Hago lo que tengo como obligación y respondo de manera buena a mis padres | No me gusta que me impongan las cosas |
| Novia (o) / esposa (o) | NO TENGO | NO TENGO |
| Ciudadano / miembro de la comunidad | Soy buena ciudadana y cumplo todo lo que se me establece en la ley | Hasta el momento no he tenido debilidades en mis deberes de ciudadano |
| Empleado | Nunca he trabajado | Nunca he trabajado |
| Estudiante | Cumplo con todo lo que se me establece, tanto como horarios y tareas correspondidas | Puedo dar mas mi 100%, pero me cuadro mucho |
| Compañero de clase | En cualquier momento que alguien acude a mi le brindo mi apoyo así como en algún momento me lo brindan a mi | No tengo mucha confianza con mi grupo |
| Miembro de un equipo o grupo (por ejemplo: deportes, banda, club) | No estoy en ningún grupo | No estoy en ningún grupo |
|  |  |  |
| **Yo personal** |  |  |
| Experiencias personales | Siempre veo las cosas con positivismo | No tengo debilidades personales |
| Rasgos únicos | Aprecio lo forma parte de mi | Quererme un poco mas |
| Personalidad | Mi personalidad es positiva, nunca muestro el lado malo, cuento con buena actitud | No tengo debilidades |
| Yo espiritual | - | Integrarme mas a la comunidad a la que pertenezco |
| Hábitos | Mis hábitos son buenos | No tengo debilidades |
| Actitudes / opiniones | Todas mis actitudes y opiniones son positivas sin buscar herir al projimo | Tener mas autocontrol si algo me llega a molestar |
| Ideas / pensamientos | Apoyo y entiendo los puntos de vista tanto míos como lo de los demás | Entender que no todos pensamos de la misma manera |