**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 | No tengo ningún problema de salud o en alguna extremidad. | Tengo obesidad. |
| Deportes | Puedo realizar cualquier tipo de deporte. | No tengo tanta condición. |
| Dieta y nutrición | No tengo alergias a ningún tipo de alimento. | No hago mis tres comidas diarias. |
| Apariencia |  | Tengo aspecto grande. |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Yo social** | | |
| Amigo | Soy muy amable. | Soy tímida. |
| Hijo / hija | Siempre estoy dispuesta a ayudar. | Tengo poca paciencia- |
| Novia (o) / esposa (o) | Siempre estoy cuando necesita de ayuda. | No soy muy expresiva. |
| Ciudadano / miembro de la comunidad | Realizo apoyos ciudadanos. | No estoy al pendiente de lo que sucede. |
| Empleado |  |  |
| Estudiante | Aprendo fácilmente. | Soy un poco floja- |
| Compañero de clase | Siempre ayuda cuando lo necesitan. | No suelo hablar mucho. |
| Miembro de un equipo o grupo (por ejemplo: deportes, banda, club) |  |  |
|  |  |  |
| **Yo personal** | | |
| Experiencias personales | Soy muy fuerte. | No me gusta tener ayuda de otras personas. |
| Rasgos únicos |  |  |
| Personalidad | Soy muy amable. | Soy muy tímida. |
| Yo espiritual | Creo en el destino. | No tengo mucha fe. |
| Hábitos |  | Soy muy floja. |
| Actitudes / opiniones | Soy muy sincera. | No se decir no. |
| Ideas / pensamientos | Soy muy resiliente. | Soy muy pesimista |
| Otros |  |  |