**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 |  | **°** |
| Deportes |  | **°** |
| Dieta y nutrición |  | **°** |
| Apariencia |  | **°** |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Yo social** |  | **°** |
| Amigo | **°** |  |
| Hijo / hija |  | **°** |
| Novia (o) / esposa (o) |  | **°** |
| Ciudadano / miembro de la comunidad |  | **°** |
| Empleado | **°** |  |
| Estudiante |  | **°** |
| Compañero de clase | **°** |  |
| Miembro de un equipo o grupo (por ejemplo: deportes, banda, club) |  | **°** |
|  |  |  |
| **Yo personal** |  | **°** |
| Experiencias personales |  | **°** |
| Rasgos únicos | **°** |  |
| Personalidad | **°** |  |
| Yo espiritual | **°** |  |
| Hábitos |  | **°** |
| Actitudes / opiniones |  | **°** |
| Ideas / pensamientos |  | **°** |
| Otros |  |  |

|  |
| --- |
| **Yo físico: es una debilidad porque no es como quiero.** |
| Salud y condición física: es una debilidad porque no tengo buena condición. |
| Deportes: no soy buena en ningún deporte, me dan miedo las pelotas. |
| Dieta y nutrición: no la puedo seguir, la dejo muy rápida. |
| Apariencia: en ocasiones no me gusta cómo me veo. |
|  |
|  |
| **Yo social: me da pena hacer cosas cuando hay mucha gente.** |
| Amigo: es fortaleza porque me considero buena amiga, que apoya cuando se necesita. |
| Hijo / hija: creo que podría hacer las cosas de mejor manera. |
| Novia (o) / esposa (o): podría cambiar unas cosas para evitar tantos problemas. |
| Ciudadano / miembro de la comunidad: me considero una buena ciudadana porque apoyo en actividades para mejoras. |
| Empleado: hago bien mi trabajo y hasta mas para apoyar a mis compañeras. |
| Estudiante: podría mejorar algunos aspectos en el campo educativo. |
| Compañero de clase: soy buen compañero, explico dudas de mis compañeros y apoyo en lo que se pueda. |
| Miembro de un equipo o grupo: debilidad porque me estreso fácilmente y exijo mucho. |
|  |
| **Yo personal: tengo buenos valores.** |
| Experiencias personales: soy mi debilidad porque tengo muy malas experiencias. |
| Rasgos únicos: me gustan mis rasgos en algunas ocasiones. |
| Personalidad: me gusta mi personalidad a veces, porque soy sociable y en ocasiones agradables. |
| Yo espiritual: |
| Hábitos: no tengo muy buenos hábitos. |
| Actitudes / opiniones: no tengo muy buenas actitudes ni opiniones. |
| Ideas / pensamientos: a veces no tengo muy buenos pensamientos. |