**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 | Cuando me cuido me enfermo muy rara vez | Si me llego a descuidar un segundo me enfermo mucho  |
| Deportes | Me puedo adaptar a cualquier deporte | Soy muy selectiva |
| Dieta y nutrición | La comida saludable me parece muy rica | No puedo llevar una dieta estable por los antojos |
| Apariencia | Me gusta como me queda cierta ropa | No me gusta mi físico  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Yo social** |  |  |
| Amigo | Soy muy amigable con todos | Soy muy introvertida |
| Hijo / hija | Respeto reglas y limites | Cuando me llego a enojar no hago caso de nada  |
| Novia (o) / esposa (o) | Soy muy comprensiva y amorosa | Se me dificulta la comunicación  |
| Ciudadano / miembrode la comunidad | Me gusta ayudar a los demás y ser respetuosa | Sufro de ansiedad social  |
| Empleado | Puedo adaptarme al ambiente de trabajo | Si el ambiente es muy toxico me afecta demasiado  |
| Estudiante | Soy responsable y trato de obtener buenas calificaciones | Tiendo a procrastinar  |
| Compañero de clase | Puedo trabajar bien en binas  | No suelo hablar mucho |
| Miembro de un equipo o grupo (por ejemplo: deportes, banda, club) | Puedo trabajar muy bien en equipo | No soy un líder |
|  |  |  |
| **Yo personal** |  |  |
| Experiencias personales | Tomo las enseñanzas que me dejan las malas experiencias  | Suelo cerrarme mucho a nuevas experiencias por miedo |
| Rasgos únicos | Me gusta pensar que de cierta manera soy única  | En los peores momentos me considero mas ordinaria y aburrida de lo normal |
| Personalidad | Tengo una personalidad que me encanta | Hay cosas que aun no logro mejorar  |
| Yo espiritual | Siento que me transmite mucha paz | No me considero una persona espiritual |
| Hábitos | Puedo crear nuevos hábitos buenos cuando quiero  | Me cuesta mantener los buenos hábitos  |
| Actitudes / opiniones | Trato de ser muy selectiva con las palabras para no lastimar a alguien | No suelo opinar mucho por el que dirán  |
| Ideas / pensamientos | Por lo que pienso y como veo las cosas entiendo mejor las situaciones | Constantemente estoy pensando mucho y eso me frustra  |
| Otros |  |  |