**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 | Estoy comenzando con rutinas de ejercicio. | Secuelas del covid |
| Deportes | Buena para el voleibol | Mala para los demás deportes |
| Dieta y nutrición | Control sobre las comidas y horarios | Los tacos al pastor |
| Apariencia | Ninguna | Todas |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Yo social** |  |  |
| Amigo | Saber escuchar y aconsejar | Muy enojona |
| Hijo / hija | Optimista, empática y noble | Contestona, floja, enojona |
| Novia (o) / esposa (o) | No hay | No hay |
| Ciudadano / miembro de la comunidad | Empática, tratar de ayudar a los demás | Explosiva |
| Empleado |  |  |
| Estudiante | Creativa, responsable, puntual | No saber organizar tiempos, me estreso rápidamente |
| Compañero de clase | Graciosa, empática, amigable | Impaciente, enojona, explosiva |
| Miembro de un equipo o grupo (por ejemplo: deportes, banda, club) |  |  |
|  |  |  |
| **Yo personal** |  |  |
| Experiencias personales | Reflexiono sobre lo que me pasa | Soy rencorosa |
| Rasgos únicos |  |  |
| Personalidad | Sociable, extrovertida, graciosa | Vomito verbal imprudente |
| Yo espiritual |  | Aprehensiva |
| Hábitos | Lectura casi diaria, tomar agua todos los días | Comer comida chatarra |
| Actitudes / opiniones | Directa, honesta | Directa, honesta |
| Ideas / pensamientos | Honesta | Sin tacto |
| Otros |  |  |