**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 | Tengo una buena salud y condición física | Discapacidad visual |
| Deportes | Que tengo una vida activa practicando volibol | Que he dejado la disciplina que tenía anteriormente |
| Dieta y nutrición | Me alimento sanamente | Cambié un poco mi alimentación cuando me vine a saltillo |
| Apariencia | Considero que soy una persona atractiva | Mi ego |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Yo social** |  |  |
| Amigo | Son muy honesta | Son muy directa y franca |
| Hijo / hija | Intento dar lo mejor de mí misma | contestona |
| Novia (o) / esposa (o) | Soy una persona que está en las buenas y las malas, leal, sincera, cariñosa, clara y siempre intento motivar a ser mejor a mi pareja | Soy muy celosa |
| Ciudadano / miembro de la comunidad | No contamino | No seguir reglas |
| Empleado | No trabajo | No trabajo |
| Estudiante | Cumplida y dedicada | Confió mucho en las personas |
| Compañero de clase | Amigable y trato de ayudar a los demás | Confiada en mis trabajos |
| Miembro de un equipo o grupo (por ejemplo: deportes, banda, club) | Son muy diciplinada en cuestión de deportes | Presiono a los demás |
|  |  |  |
| **Yo personal** |  |  |
| Experiencias personales | Que he aprendido y mejorado de cada uno de mis errores | Que pienso mas en los demás que en mi misma |
| Rasgos únicos | Honestidad, seguridad | directa |
| Personalidad | Espontanea | habladora |
| Yo espiritual | católica | No voy mucho a la iglesia |
| Hábitos | Deporte | No me levanto temprano |
| Actitudes / opiniones | Siempre intento tener una actitud positiva ante todas las situaciones | Me enojo con facilidad |
| Ideas / pensamientos | Pienso en superarme y dar lo mejor de mi misma | Siempre intento superarme yo sola y dar a conocer esa personalidad confiada y segura de sí misma, aunque a veces me sienta mal |
| Otros |  |  |