**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 | Me siento bien | Mi mentalidad la arruina |
| Deportes | Soy buena en ellos | Si no me sale algo a la primera me desespero |
| Dieta y nutrición | A veces como bien | A veces se me va el apetito |
| Apariencia | A veces me siento bien | Otras mas no |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Yo social** |  |  |
| Amigo | Si tengo un lazo fuerte contigo soy muy leal | Si no, no me gusta socializar |
| Hijo / hija | A veces ayudo a mi madre | A veces la hago sentir mal |
| Novia (o) / esposa (o) | Soy muy fiel y atenta, cariñosa | Sobre pienso y soy muy insegura |
| Ciudadano / miembro de la comunidad | Trato de ser una buena persona, de ser como me gustaría como me trataran | Puedo mirar mal sin querer |
| Empleado | No he trabajado | No he trabajado |
| Estudiante | Realizo algunas tareas | Realizo algunas tareas |
| Compañero de clase | Ayudo en lo que puedo | Me da pena preguntar |
| Miembro de un equipo o grupo (por ejemplo: deportes, banda, club) | Soy muy accesible a los comentarios y abierta al dialogo | No sabría decir |
|  |  |  |
| **Yo personal** |  |  |
| Experiencias personales | Mas malas que buenas | Mas malas que buenas |
| Rasgos únicos | Empatía | Inseguridad |
| Personalidad | Solidaria | Introvertida |
| Yo espiritual | Aprendiendo | Aprendiendo |
| Hábitos | Leer poesía de vez en cuando | Estar en el celular |
| Actitudes / opiniones | Cortas | A veces soy hiriente |
| Ideas / pensamientos | En mejorar | En lo que he empeorado o no puedo cambiar |
| Otros |  |  |