**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 sana | Me canso muy rápido si corro. |
| **Deportes** | Bailarina profesional | No tengo debilidades en el ámbito del deporte, soy buena en todos. |
| **Dieta y nutrición** | Me gusta toda la comida | No tengo dieta |
| **Apariencia** | Me gusta vestirme bien | Inseguridades |
| **Yo social** | | |
| **Amigo** | Honesta | Me enojo rápido |
| **Hijo / hija** | Responsable | Me preocupo mucho por todas las situaciones |
| **Novia (o) / esposa (o)** | Respetuosa | Celosa (un poco) |
| **Ciudadano / miembro de la comunidad** | Empática | Me quedo con los problemas de los demás |
| **Empleado** | Responsable | Si tengo un problema en mi trabajo, ya no quiero ir.  Me falta afrontar los problemas del trabajo. |
| **Estudiante** | Dedicada | Mes estreso muy rápido |
| **Compañero de clase** | Responsable | Si no mandan la parte de sus trabajos, siempre las incluyó |
| **Miembro de un equipo o grupo (por ejemplo: deportes, banda, club)** | Líder | Me dejo manipular |
| **Yo personal** | | |
| **Rasgos únicos** | Me gusta mi cuerpo | Tengo muchas inseguridades |
| **Personalidad** | Empática | Sensible |
| **Yo espiritual** | Siempre hago ejercicios de respiraciones | Me da vergüenza comentarles a mis amigas respecto a este tema |
| **Hábitos** | Puntualidad | Batallo mucho para tomas decisiones |
| **Ideas / pensamientos** | Correctas para mi | No se si sean correctas ante la sociedad |
| **Otros** | Me gusta tomarles foto a los atardeceres y así acordarme de las personas en ese lugar | Paso mucho tiempo haciendo tarea y no he disfrutado mi juventud. |