**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 buena salud y tomo mucha agua. | Como golosinas de vez en cuando. |
| Deportes | Me gusta mucho el futbol y basquetbol. | No sé jugar Beisbol. |
| Dieta y nutrición | Como balanceadamente. | A veces me mal paso en no comer. |
| Apariencia | Combino ropa que quede bien. | Batallo mucho para conseguir alguna prenda que me guste |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Yo social** |  |  |
| Amigo | Amable y empática con los demás. | Me cuesta mucho socializar con las personas. |
| Hijo / hija | Veo mucho por mis papás. | Cuando me enojo contesto mal. |
| Novia (o) / esposa (o) | Soy cariñosa y detallista. | Me enojo muy rápido o me siento insegura. |
| Ciudadano / miembro de la comunidad | Servicial y empática | No me gusta que estén muy encima de mi para fomentarme algo. |
| Empleado | Trabajadora y apoyo a los demás compañeros. | Me molesta que no realicen sus labores rápido. |
| Estudiante | Responsable | Me distraigo muy rápido. |
| Compañero de clase | Amable | Platico mucho. |
| Miembro de un equipo o grupo (por ejemplo: deportes, banda, club) | Lidero cuando es necesario. | El enojo cuando no se hace algo como se pide. |
|  |  |  |
| **Yo personal** |  |  |
| Experiencias personales | He tenido muchas experiencias personales | He tenido muchas experiencias que lleven a malas consecuencias. |
| Rasgos únicos | Mis ojos | Mis cachetes |
| Personalidad | Soy amable cuando es necesario y veo por los demás. | Me enojo muy rápido |
| Yo espiritual | Veo por mi misma | Soy muy orgullosa |
| Hábitos | Soy rápida al momento de realizar las cosas | Tengo el mal habito de dejar a último momento |
| Actitudes / opiniones | Soy servicial | A veces hablo u opino sin pensar en mis consecuencias |
| Ideas / pensamientos | Defiendo mucho mis ideas | Me molesta que no se tomen en cuenta. |
| Otros |  |  |