**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 | -Comer saludable-Dormir bien  | ……………………………………... |
| Deportes | -Ir al gimnasio 5 veces a la semana  | -Dismorfia corporal |
| Dieta y nutrición | -Comer saludable -Compromiso -Disciplina  | - Comer chatarra -A veces sobrepasarme  |
| Apariencia | -Seguridad -Autoestima  | ……………………………………... |
| **Yo social** |  |  |
| Amigo | -Leal -Sincera-Honesta  | -Resentimiento |
| Hijo / hija | -Tolerante -Amorosa-Estudiosa -Educada  | -Ambiciosa  |
| Novia (o) / esposa (o) | -Entregada -Amorosa -Responsabilidad afectiva  | -Inseguridad -Dependencia |
| Ciudadano / miembrode la comunidad | -Empática | -Egocéntrica  |
| Empleado | -Determinación  | -Vergüenza  |
| Estudiante | -Responsable -Dedicada -Inteligente  | -Miedo -Falta de confianza  |
| Compañero de clase | -Sentido del humor -Concentración  | -Impaciencia  |
| Miembro de un equipo o grupo (por ejemplo: deportes, banda, club) | -Disposición de trabajar en equipo | -Falta de imaginación -Falta de creatividad  |
| **Yo personal** |  |  |
| Experiencias personales | -Autoestima -Autoconfianza  | -Nostalgia  |
| Rasgos únicos | -Seguridad -Autoestima -Rasgos físicos  | -Inseguridad  |
| Personalidad | -Ser alegre -Positiva -Amorosa  | -Mal humor -Impuntual  |
| Yo espiritual | -Meditar -Manifestar -Creer en el universo y ley de atracción  | -A veces no hacerlo -Dudar  |
| Hábitos | -Dormir 8 horas -Leer -Higiene personal  | -Sobrepasarme  |
| Actitudes / opiniones | -Opiniones abiertas en todas las situaciones -Actitud positiva  | -Actitud negativa -Pensar que mis opiniones son erróneas  |
| Ideas / pensamientos | -Ser consciente de mis pensamientos -Investigar sobre mis ideas | -Sobrepensar las cosas -Pensar que mis ideas son erróneas  |
| Otros |  |  |