**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 / miembro de 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 |  |  |