**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 | ☺ buena condición física |  |
| Deportes | ☺ gimnasio | ☹ ningún deporte |
| Dieta y nutrición |  |  |
| Apariencia | ☺ |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Yo social** |  |  |
| Amigo | ☺ muy social |  |
| Hijo / hija | ☺ muy consciente y buena hija | ☹ a veces mi carácter no ayuda en algunas situaciones |
| Novia (o) / esposa (o) | ☺ buena novia, respetuosa, cariñosa y comprensiva |  |
| Ciudadano / miembro de la comunidad | ☺ amable y respetuosa con los demás |  |
| Empleado |  |  |
| Estudiante | ☺ buena estudiante de forma académica, respetuosa con mis profesores y cumplida con trabajos |  |
| Compañero de clase | ☺ buena compañera, si me necesitan apoyo sin dudar | ☹ he tenido breves discusiones por no dejarme de las demás |
| Miembro de un equipo o grupo (por ejemplo: deportes, banda, club) | ☺ comprometida con el equipo y grupo en el que estoy |  |
|  |  |  |
| **Yo personal** |  |  |
| Experiencias personales | ☺ buenas experiencias que me han llevado hasta donde estoy | ☹ no todas mis experiencias han sido gratas |
| Rasgos únicos | ☺ mi personalidad, carisma y forma de ver las cosas |  |
| Personalidad | ☺ amable, cariñosa, respetuosa. | ☹ suelo comportarme de formas diferentes respecto a las personas con quien estoy y el como es mi relacion con ellas. |
| Yo espiritual | ☺ tomo las cosas como vienen trato de mantenerme en calma y buscar un lugar feliz | ☹ no tengo fe en ninguna religión |
| Hábitos | ☺ tengo buenos hábitos en varios aspectos |  |
| Actitudes / opiniones | ☺ mis opiniones y actitudes reflejan el cómo me siento y la forma en que me trata la persona | ☹ no muchos comparten mi forma de ver las cosas |
| Ideas / pensamientos | ☺ suelo pensar las cosas y ver las situaciones de diferentes maneras | ☹ no siempre pienso lo mismo |
| Otros |  |  |