**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** | Mi sonrisa | Mi nariz |
| Salud y condición física | Pro activa y amigable | Distracción fácilmente |
| Deportes |  | No hago deporte |
| Dieta y nutrición |  |  |
| Apariencia | Presentable | Cabello seco |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Yo social** |  |  |
| Amigo | Amable y amorosa |  |
| Hijo / hija | Responsable | Demasiado apego |
| Novia (o) / esposa (o) | Amorosa | Me dejo llevar por el |
| Ciudadano / miembro de la comunidad | Respomnsable | Contaminacion |
| Empleado | Puedo preparar bebidas | No puedo cargar bolsas de hielo |
| Estudiante | Responsable | Me duermo |
| Compañero de clase | Amable | No muchas me caen bien |
| Miembro de un equipo o grupo (por ejemplo: deportes, banda, club) | Los ayudo |  |
|  |  |  |
| **Yo personal** |  |  |
| Experiencias personales | Amorosa con las personas | Lloro por muchas cosas |
| Rasgos únicos |  |  |
| Personalidad | Tranquila | Me enojo |
| Yo espiritual |  |  |
| Hábitos |  |  |
| Actitudes / opiniones |  |  |
| Ideas / pensamientos |  |  |
| Otros |  |  |