**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 / miembrode 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 |  |  |