**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 | Es buena y me ayuda en muchos aspectos | Siempre me siento mal, no puedo dormir bien |
| Deportes | Tengo buenas técnicas | No tengo condición física |
| Dieta y nutrición |  | No tengo tiempo para comer saludable |
| Apariencia | Cuando me arreglo me vio bien | Algunos días me veo muy cansada |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Yo social** |  |  |
| Amigo | Soy buena socializando | Tengo un carácter que no a todos les gusta |
| Hijo / hija | Ayudo en la casa | No me gusta estar tanto tiempo en mi casa socializando con mi papás |
| Novia (o) / esposa (o) |  |  |
| Ciudadano / miembro de la comunidad | Apoyo mucho a las personas | Hago cosas que pueden perjudicar a alguien mas |
| Empleado | Me gusta trabajar | No tengo buen servicio al cliente |
| Estudiante | Soy inteligente | Me falta compromiso y disciplina |
| Compañero de clase | Muy empática | Mala en la comunicación y repondiendo |
| Miembro de un equipo o grupo (por ejemplo: deportes, banda, club) |  |  |
|  |  |  |
| **Yo personal** |  |  |
| Experiencias personales | Muy social y con buena actitud después de conocerme | Mala primera imporecion |
| Rasgos únicos | Amable y atenta | Grosera |
| Personalidad | Fiestera, empática | Grosera y mala hablada |
| Yo espiritual | Cuando me conocen soy muy calmada | Con bribras pesadas |
| Hábitos |  | No tengo buenos hábitos |
| Actitudes / opiniones |  | Soy muy directa |
| Ideas / pensamientos | Sincera | No pienso las cosas |
| Otros |  |  |