**Ejercicio no. 1 Mi autoconcepto.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Aspectos del yo** | **Fortalezas**  | **Debilidades**  |
| **Yo físico**  |  |  |
| Salud y condición física  |  |  |
| Deportes  |  |  |
| Dieta y nutrición  |  |  |
| Apariencia  |  |  |
| Otros  |  |  |
| **Yo Social** |  |  |
| Amigo  |  |  |
| Hijo / hija  |  |  |
| Novia (o) / esposa (o)  |  |  |
| Ciudadano / miembro de la comunidad  |  |  |
| Empleado  |  |  |
| Estudiante  |  |  |
| Compañero de cuarto  |  |  |
| Compañero de clase  |  |  |
| Miembro de un equipo o grupo (por ejemplo: deportes, banda, club)  |  |  |
| Otros  |  |  |
| **Yo personal**  |  |  |
| Experiencias personales  |  |  |
| Rasgos únicos  |  |  |
| Personalidad  |  |  |
| Yo espiritual  |  |  |
| Hábitos  |  |  |
| Actitudes / opiniones  |  |  |
| Ideas / pensamientos  |  |  |
| Otros  |  |  |