##### Ejercicio no. 1. Inventario final de fortalezas y debilidades.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Aspectos del yo.** | **Fortalezas** | **Debilidades** |
| **Yo físico.** |  |  |
| Salud y conducta física. | Soy una persona saludable | No tengo una conducta física permanente |
| Deportes. | Me gusta ver deportes como el futbol americano y alguna vez practique box | Actualmente no practica ningún deporte |
| Dieta y nutrición. | Consumo de casi todas las variedades de alimentos en cantidades adecuadas | Casi no me gusta consumir alimentos de origen animal y son importantes |
| Apariencia. | Considero que tengo buen aspecto físico | No me gusta peinarme |
| Otros. |  |  |
| **Yo social** |  |  |
| Amigo | Considero que soy buena amiga, se escuchar, estoy cuando me necesitan y tengo buenas amistades | No saber decir que no |
| Hijo/hija | Soy buena hija, procuro poner a mis padres por delante de quien sea, siempre en primer lugar |  |
| Novia (o)/esposa (o) | Apoyo en todo lo que puedo, dar confianza, crear lazos fuertes | Celos |
| Ciudadano/miembro de la comunidad | Me considero buena ciudadana, lo que puedo hacer para que mi comunidad este bien lo hago |  |
| Empleado | No trabajo | No trabajo |
| Estudiante | Soy responsable, comprometida, inteligente, trabajo en equipo, audaz |  |
| Compañero de cuarto | No | No |
| Compañero de clase | Considero que soy buena compañera, si me hablan correspondo, me llevo bien con todas, no tengo problemas con ninguna | Verme seria |
| Miembro de un equipo o grupo (por  ejemplo: deportes, banda, club, etc.) | Cuando era miembro de box era muy empática con una muchacha porque éramos las dos únicas mujeres | No me gustaba correr mucho |
| Otros. |  |  |
| **Yo personal** |  |  |
| Experiencias personales | Disfruto de las cosas buenas y de las malas aprendo | En ocasiones les doy mucha importancia |
| Rasgos únicos | Todo, pero lo que considero es mas visible son mis ojos que me gustan mucho | No acepar como soy (nariz) |
| Personalidad | Curiosidad y disposición para aprender, perseverancia, trabajo en equipo, amigable, sentido del humor | Ser seria y que las personas crean que no les voy a hablar |
| Yo espiritual | Tener un gran corazón | Hacer que se note |
| Hábitos | Me considero una persona con hábitos saludables que ayudan a mi persona | No hacer ejercicio |
| Actitudes/opiniones | Siempre procuro tener una actitud positiva, verle el lado bueno a las situaciones que suceden, | Atender las cosas malas y darles mucha importancia |
| Ideas/pensamientos | Respetar las ideas de los demás | En ocasiones no defender lo que pienso |
| Otros |  |  |