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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Aspectos del yo.** | **Fortalezas** | **Debilidades** |
| **Yo físico.** |  |  |
| Salud y conducta física. | Buen estado físico, buen peso | No cuido mucho mi piel |
| Deportes. | Habilidad para natación, vóley, básquetbol, gym | No práctico alguno por el momento, solamente asisto al gym |
| Dieta y nutrición. | Buena alimentación | Como comida chatarra en momentos de estrés |
| Apariencia. | Bonita, cabello sano | No me gusta mi nariz |
| **Yo social** |  |  |
| Amigo | Social, incondicional, respetuosa, sé apoyar | Carácter fuerte |
| Hijo/hija | Educada, responsable | A veces no apoyo lo suficiente |
| Novia (o)/esposa (o) | Amorosa, soy buena compañera en todo aspecto, incondicional | A veces no dejo de lado mi estado de ánimo negativo cuando estoy con él |
| Ciudadano/miembro de la comunidad | Cuido mi comunidad, participo en proyectos de impacto social | Individualista |
| Empleado | Responsable, líder, comprometida | Me enoja que la gente no se tome enserio algo o no lo hagan bien |
| Estudiante | Inteligente, comprometida, organizada | Me estreso mucho, me pongo nerviosa fácilmente por lo cual no me gusta hablar mucho |
| Compañero de cuarto | Organizada, limpia | No me gusta compartir espacios |
| Compañero de clase | Solidaria, organizada | No me gusta trabajar mucho en equipo |
| Miembro de un equipo o grupo (por  ejemplo: deportes, banda, club, etc.) | Soy buena líder, escucho la opinión de todos, procuro la inclusión | Poco egocentrista |
| **Yo personal** |  |  |
| Experiencias personales | Busco personas que aporten cosas favorables a mí vida | A veces me tomo las cosas muy personales |
| Rasgos únicos | Sé que tengo mucho por dar, me considero especial | No me creo capaz de lo todo lo que puedo hacer |
| Personalidad | Sé adaptarme a cualquier lugar | Tengo un carácter muy fuerte, me sigue costando encontrar mi personalidad |
| Yo espiritual | Entregada a Dios y a los planes que tiene para mí. Creyente y llena de fe | Cuestiono lo que me pasa cuando algo no me gusta |
| Hábitos | Me comprometo con cualquier cosa que hago o comenzaré a hacer | Cuando me aburre algo me cuesta seguir haciéndolo |
| Actitudes/opiniones | Busco ser empática y encontrar las palabras correctas. | Suelo ser muy directa, cuando estoy enojada busco herir a la persona diciendo algo fuerte |
| Ideas/pensamientos | Llena de vida y buscando ideas nuevas | Suelo tener miedo al futuro |