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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Aspectos del yo.** | **Fortalezas** | **Debilidades** |
| **Yo físico.** |  |  |
| Salud y conducta física. | Buena elasticidad | Algunos problemas de la tiroides y menstruación |
| Deportes. | Animo y resistencia a algunos de ellos | Poca práctica |
| Dieta y nutrición. | Tomo pocas raciones de comida | Esas raciones no suelen ser de lo más saludables |
| Apariencia. | Belleza, complexión y fortaleza | Piel y grasa extra |
| Otros. |  |  |
| **Yo social** |  |  |
| Amigo | Honesta y leal | No soy de las amigas que persiguen, me gusta dar el espacio porque me gusta que hagan lo mismo. |
| Hijo/hija | Sabia, me gusta defender mis ideales | Perezosa y terca |
| Novia (o)/esposa (o) |  |  |
| Ciudadano/miembro de la comunidad | Me gusta defender a la gente y ser amable con mis vecinos y gente equis de la ciudad | No me involucro tanto en cuestiones de altruismo |
| Empleado | Trabajo bajo presión y carisma, servicial | No dejo que nadie se ponga por encima de mi sin que lo merezca |
| Estudiante | Carisma, defensora, líder | Cuestiones personales que a veces no me permiten avanzar como quiero en mis estudios. Cuando no me gustan las cosas me rindo y las dejo. |
| Compañero de cuarto | Funcional | Me preocupa compartir espacios personales |
| Compañero de clase | Divertida, dinámica, líder, ofrezco mi ayuda siempre que la necesiten | Conflictiva |
| Miembro de un equipo o grupo (por  ejemplo: deportes, banda, club, etc.) |  |  |
| Otros. |  |  |
| **Yo personal** |  |  |
| Experiencias personales | Tengo muchas experiencias para mi edad, algunas que tal vez no fueron necesarias, pero de todas he aprendido. | Algunas de esas experiencias han marcado mi vida y han dejado cicatrices que aun no puedo sanar. Siempre que tengo la oportunidad ofrezco ayuda para que nadie pase por lo que yo pase. |
| Rasgos únicos | Mi lunar, mi personalidad | Mi alergia al agua |
| Personalidad | Honesta, leal, divertida, amorosa, paciente, con mucha templanza, soy resiliente de nacimiento, intrépida, con sentido de justicia. | Terca, llorona, algunas veces perezosa y tiendo a procrastinar. |
| Yo espiritual | Muy conectada a los sentimientos y emociones de la gente. | Me encuentro alejada de Dios |
| Hábitos |  | Tiendo a recoger mi alrededor cuando ya no es posible vivir más ahí. |
| Actitudes/opiniones |  |  |
| Ideas/pensamientos |  |  |
| Otros |  |  |