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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Aspectos del yo.** | **Fortalezas** | **Debilidades** |
| **Yo físico.** |  |  |
| Salud y conducta física. | Estoy en una etapa en la cuál mi físico es muy importante, pues como personas debemos ser cuidadosas de nuestro cuerpo para tener bienestar. Mi salud se encuentra bien hablando físicamente, ya que va en progreso. | Cómo debilidad solo encuentro mi estabilidad mental y emocional poco saludables, al encontrarme actualmente en un ambiente tóxico y difícil de sobrellevar.  |
| Deportes. | Afortunadamente logré regresar al gimnasio luego de dos meses sin hacer actividad física, me encanta hacer ejercicio y por fin lo pude retomar. | En ocasiones por la cantidad de cosas por hacer se dificulta asistir lo cual me genera mucha desesperación. |
| Dieta y nutrición. | Mi dieta ha ido en decaída desde que ingresé a la normal, sin embargo, soy una persona comprometida y he tratado de regresar a mis hábitos saludables, los cuales consisten en una alimentación balanceada es ingerir el agua que mi cuerpo necesita. | El estrés me produce ansiedad para consumir comida chatarra, generalmente ocurre cuando tengo mucha tarea o exceso de cosas por hacer. |
| Apariencia. | Me encuentro en un mejoramiento personal. | Soy dura conmigo misma, la mayoría de las veces no me gusta como luce mi cuerpo. |
| Otros. |  |  |
| **Yo social** |  |  |
| Amigo | Trato de dar todo de mi parte para hacer sentir cómodas a las personas, me gusta ser una amiga divertida y dispuesta a escuchar. | Soy poco cariñosa y no se dar consejos. |
| Hijo/hija | Doy lo mejor de mi en cualquier aspecto, trato de ser lo que una chica de mi edad usualmente haría. | Soy un poco explosiva cuando algo no le agrada. |
| Novia (o)/esposa (o) | Soy amorosa como novia, me gusta ser atenta y dar el cariño y amor que la relación genere. Me entrego firmemente a mi relación y trabajo por ella. | En ocasiones los problemas personales y familiares intervienen en mi estabilidad amorosa con mi novio. |
| Ciudadano/miembro de la comunidad | Soy atenta y dispuesta a cooperar, también a ofrecer mi ayuda cuando se requiere. | Soy desconfiada. |
| Empleado | Totalmente me considero en mi empleo como niñera y mesera, como una persona servicial, atenta y muy entregada. | El cansancio en ocasiones interviene en mi estado de ánimos en el trabajo. |
| Estudiante | Soy responsable, entregada en lo que hago, trato de hacer lo mejor posible para superarme primeramente a mi misma  | Llegó a ser algo perezosa dejando todo al final. |
| Compañero de cuarto |  |  |
| Compañero de clase | Me gusta mucho apoyar cuando me necesitan. | Me siento sola si no me hablan.  |
| Miembro de un equipo o grupo (porejemplo: deportes, banda, club, etc.) | Comprometida y me gusta tener un buen compañerismo. | Necesito de mucha confianza para desenvolverme. |
| Otros. |  |  |
| **Yo personal** |  |  |
| Experiencias personales | Me gusta ser una persona que vive al día generando experiencias interesantes e inolvidables con mis seres queridos. | No siempre tenemos el tiempo para hacerlo. |
| Rasgos únicos | Toda yo soy una persona única. Mis ojos. Cuerpo. Cabello todo lo que le gusta de mí me hacen única y especial.  | No siempre veo estos rasgos únicos por mi misma. |
| Personalidad | Agradable y divertida  | Desconfiada y un poco seria  |
| Yo espiritual | No soy muy espiritual | No soy muy espiritual |
| Hábitos | Disfruto mejorar mis hábitos constantemente. | Los problemas o estrés me desvían de mis objetivos. |
| Actitudes/opiniones | Soy fiel a mis opiniones, pero estoy dispuesta y respeto a escuchar nuevas  | A veces me cierro a ceder a otra opinión que no sea la misma, sin embargo, el respeto siempre está en mi |
| Ideas/pensamientos | Mis ideales se conforman con base la sociedad lo requiere, soy abierta a nuevas ideologías y no me parece correcto cerrarse a una sola cosa  | En ocasiones hablo de mis ideales sin estar completamente informada  |
| Otros |  |  |