##### Alumna: Sofia Mali Siller Valdes #18

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Aspectos del yo.** | **Fortalezas** | **Debilidades** |
| **Yo físico.** |  |  |
| Salud y conducta física. | * Ninguna enfermedad crónica * Condición física * Habilidades motrices |  |
| Deportes. | * He practicado deporte durante mi infancia * Habilidades deportivas * Flexibilidad | * Hace mucho que no realizo un deporte |
| Dieta y nutrición. | * Como frutas y verduras * Tomo agua | * Como de 2 a 3 veces a la semana pan * No hago ejercicio actualmente * A veces tomo refresco |
| Apariencia. | * Me gustan mis ojos * Me gusta mi cabello * Soy bonita | * No me gustan mis orejas * En proceso de aceptarme después de todos los cambios que hubo en mi cuerpo |
| Otros. |  |  |
| **Yo social** |  |  |
| Amigo | * Tengo buenas amigas * Soy real y buena amiga * Siempre doy lo mejor de mi * Soy sociable | * No tengo tantos amigos |
| Hijo/hija | * Soy buena hija * Doy lo mejor de mi * Les ayudo con lo que puedo | * A veces me enojo con ellos por tonterías |
| Novia (o)/esposa (o) | * Relación 50 y 50 * Amor y paciencia * Soy buena y amorosa | * Soy muy estricta con las cosas * Soy muy * Organización de los tiempos |
| Ciudadano/miembro de la comunidad | * Soy responsable * Soy buena persona * Amigable |  |
| Empleado |  |  |
| Estudiante | * Soy buena alumna * Trato de dar lo mejor de mi * Soy responsable | * Organización de mis tiempos |
| Compañero de cuarto |  |  |
| Compañero de clase | * Soy buena persona y amigable * Doy apoyo |  |
| Miembro de un equipo o grupo (por  ejemplo: deportes, banda, club, etc.) |  |  |
| Otros. |  |  |
| **Yo personal** |  |  |
| Experiencias personales | * Trato de resolver mis problemas yo sola y si no puedo pido ayuda * Soy muy madura * Tomo decisiones propias | * Si me equivoco me caigo * Trato de hacerme la fuerte y hay veces que no puedo |
| Rasgos únicos | * Soy muy transparente * Tengo pecas * Soy muy risueña * A pesar del cansancio trato de hacer todo |  |
| Personalidad | * Soy directa * Risueña | * No veo las cosas buenas que tengo |
| Yo espiritual | * Soy católica * Creo en Dios * Me encomiendo a Dios siempre | * No he ido a misa en mucho tiempo * Últimamente no he hablado con Dios y solo le hablo para pedir algo |
| Hábitos | * Comer pan y café con mis abuelos a las 6 pm | * No tengo hábitos buenos |
| Actitudes/opiniones | * Platicar si pasa algo * Pensativa | * Enojona * Impulsiva |
| Ideas/pensamientos |  |  |
| Otros |  |  |