##### 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 (porejemplo: 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 |  |  |