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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Aspectos del yo.** | **Fortalezas** | **Debilidades** |
| **Yo físico.** |  |  |
| Salud y conducta física. | Defensas fuertes, conocimiento de alergias, medicamentos naturales, buenos hábitos.  | Durante los climas fríos, debido a secuelas de lesiones pasadas, se me es complicado realizar actividades con rapidez y precisión. |
| Deportes. | Habilidades para los deportes de contacto.  | Por la pandemia descuide el condicionamiento físico.  |
| Dieta y nutrición. | Hábitos balanceados. | No desayuno por la mañana.  |
| Apariencia. | Buena autoestima. | En ocasiones se requiere aprobación de otros. |
| Otros. |  |  |
| **Yo social** |  |  |
| Amigo | Me gusta apoyar, escuchar de otros. | En ocasiones me cierro para expresar mis sentimientos. |
| Hijo/hija | Me gusta apoyar en todo, escucho y acato las indicaciones y normas de mi hogar. | En ocasiones adquiero muchas responsabilidades que no me pertenecen. |
| Novia (o)/esposa (o) | Lo apoyo en todo, lo escucho, motivo. | Me cuesta trabajo contarle mis problemas. |
| Ciudadano/miembro de la comunidad | Sigo normas y reglas para convivir. | Me cuesta entender a otros. |
| Empleado | Responsabilidad. | Tomo muchas responsabilidades. |
| Estudiante | Responsabilidad, honestidad, respeto y cumplimiento. | Durante estos últimos años el estrés a dañado mi rendimiento.  |
| Compañero de cuarto |  |  |
| Compañero de clase | Ayudo a otros, los respeto. | Me gusta que trabajen en el mismo ritmo que yo. |
| Miembro de un equipo o grupo (porejemplo: deportes, banda, club, etc.) | Ayudo a otros, los respeto. | Me gusta que trabajen en el mismo ritmo que yo. |
| Otros. |  |  |
| **Yo personal** |  |  |
| Experiencias personales | Alegría, felicidad, me gusta improvisar. | En ocasiones me cierro en problemáticas. |
| Rasgos únicos | Me gusta reconocer las cualidades y habilidades de mi ser. | En ocasiones me cuesta trabajo relacionarme con otros.  |
| Personalidad | Soy una persona muy alegre, feliz, divertida. | En ocasiones tengo un carácter pesado. |
| Yo espiritual | Llevo una vida muy apegada a mis creencias me gusta compartir con otros.  | En ocasiones afecta con la vida social.  |
| Hábitos | Llevo hábitos saludables. | Descuido un poco mi persona. |
| Actitudes/opiniones | Me gusta decir lo que pienso y lo que siento. | Me cuesta en ocasiones ser muy cerrada por evitar problemáticas.  |
| Ideas/pensamientos | Son expresadas. | Algunas son limitadas.  |
| Otros |  |  |