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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Aspectos del yo.** | **Fortalezas** | **Debilidades** |
| **Yo físico.** |  |  |
| Salud y conducta física. | Realizar ejercicio, cuidar la salud, beber agua, cuidado en los ámbitos de higiene. | Comer comidas en la calle. |
| Deportes. | Practicar la mayoría de los deportes. | Falta de ánimos para practicar deporte. |
| Dieta y nutrición. | Comer sanamente. | No llevar la dieta como es. |
| Apariencia. |  |  |
| Otros. |  |  |
| **Yo social** |  |  |
| Amigo | Platicar |  |
| Hijo/hija | Socializar |  |
| Novia (o)/esposa (o) |  |  |
| Ciudadano/miembro de la comunidad |  |  |
| Empleado |  |  |
| Estudiante |  |  |
| Compañero de cuarto |  |  |
| Compañero de clase |  |  |
| Miembro de un equipo o grupo (por  ejemplo: deportes, banda, club, etc.) | Integrarme y socializarme con el equipo. |  |
| Otros. |  |  |
| **Yo personal** |  |  |
| Experiencias personales | Comportamiento adecuado. |  |
| Rasgos únicos |  |  |
| Personalidad | Forma de comportamiento, educación vestimenta adecuada. |  |
| Yo espiritual |  |  |
| Hábitos | Práctica y realizar cada uno de los hábitos de higiene. |  |
| Actitudes/opiniones |  |  |
| Ideas/pensamientos |  |  |
| Otros |  |  |