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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Aspectos del yo.** | **Fortalezas** | **Debilidades** |
| **Yo físico.** |  |  |
| Salud y conducta física. | Buen estado de salud | Poca ejercitación |
| Deportes. | Buena en algunos deportes | Falta de practica |
| Dieta y nutrición. | Equilibrio de alimentación | Comer comida chatarra más de una vez a la semana |
| Apariencia. | Estatura y peso equilibrado | Nariz |
| Otros. |  |  |
| **Yo social** |  |  |
| Amigo | Leal y comprensible | Confiar muy rápido |
| Hijo/hija | Responsable y disciplinada | No respetar horarios |
| Novia (o)/esposa (o) | Fiel y cariñosa | Desconfiar |
| Ciudadano/miembro de la comunidad | Participativa y activa |  |
| Empleado | Responsable |  |
| Estudiante | Comprometido y esforzarme | Dejar algunas tareas para último momento |
| Compañero de cuarto | Ordenada |  |
| Compañero de clase | Comprensible y participativo | No socializar mucho |
| Miembro de un equipo o grupo (por  ejemplo: deportes, banda, club, etc.) | Participativo | Falta de tiempo |
| Otros. |  |  |
| **Yo personal** |  |  |
| Experiencias personales | Capacidad de adaptarme a cambios |  |
| Rasgos únicos | Divertida | Introvertida |
| Personalidad | Empática y amigable | Terquedad |
| Yo espiritual | Creyente y respetuosa | Falta de acercamiento |
| Hábitos | Comida saludable | Poco deporte |
| Actitudes/opiniones | Respetuosa y carismática | Querer tener la razón |
| Ideas/pensamientos | Honestidad | Insegura en algunos aspectos |
| Otros |  |  |