Alhama Psicólogos
Calle Santa Hortensia, 15, Local M
28002 Madrid (Madrid)

EJERCICIO DE AUTOCONOCIMIENTO

A continuación, te presentamos algunos ejercicios para reflexionar sobre ti:

1. Piensa cuáles son los puntos que consideras débiles en:
    - tu cuerpo
    - tus emociones
    - tus relaciones.

2. Cuáles son tus rasgos positivos o actitudes positivas en:
    - tu trabajo
    - con amigos
    - pareja
    - familia
    - como persona
    - en la vida

Alhama Psicólogos
Calle Santa Hortensia, 15, Local M
28002 Madrid (Madrid)

3. ¿Hay algo de ti que te moleste mucho?

4. Alguna de tus características te hace sentirte orgulloso/a de ti mismo/a. ¿Recuerdas alguna anécdota?

5. ¿Qué circunstancias te duelen habitualmente?

6. ¿Cuáles son tus actividades divertidas? ¿Y las placenteras? ¿Cada cuánto tiempo las realizas?

7. ¿Qué sueles hacer cuando estás de mal humor? ¿Y cuándo te encuentras en tu mejor momento? ¿Y cuando alguien te ha hecho daño?

Alhama Psicólogos
Calle Santa Hortensia, 15, Local M
28002 Madrid (Madrid)

8. ¿Qué metas vitales tienes?

9. ¿Qué importancia das a las relaciones interpersonales?

10. ¿Cuáles son tus personas de apego y que te aporta cada una?