**HOJA DE EJERCICIO: AUTOCONCEPTO**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nombre:** | **Profesión/ Cargo:** | **Edad:** |

1.- Señale sus principales aspiraciones (Self o “sí mismo” o Yo Existencial) y capacidades ( Mí o Yo Empírico)

|  |  |
| --- | --- |
| AUTOCONCEPTO | |
| ASPIRACIONES | CAPACIDADES |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

2.- Señale las 5 Personas más influyentes en su actual autoconcepto

|  |  |
| --- | --- |
| PERSONAS MAS INFLUYENTES | |
| TIPO DE RELACION | ASPECTO EN QUE HAN INFLUIDO |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

3.- Señale los 3 principales valores, que guían su comportamiento

|  |  |
| --- | --- |
| VALOR 1 |  |
| VALOR 2 |  |
| VALOR 3 |  |

**HOJA DE EJERCICIO : AUTOESTIMA**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nombre:** | **Profesión/ Cargo:** | **Edad:** |

|  |  |
| --- | --- |
| AUTOESTIMA | |
| *Yo presente o real*  Representaciones que tienen las personas acerca de lo que son, de los atributos que le caracterizan | YO TENGO LAS SIGUIENTES CARACTERISTICAS: |
| *Yo ideal*  Representaciones del conjunto de atributos que la persona le gustaría poseer. | YO QUISIERA TENER LAS SIGUIENTES CARACTERISTICAS: |
| *Yo debiera*  Representaciones que la persona considera que debería poseer | YO DEBIERA TENER LAS SIGUIENTES CARACTERISTICAS: |