

Escola: _____

Nome: _____ Turma: _____

QUEM SOMOS NÓS?

Como descobrir quem somos? O que nos define como indivíduos únicos? Como nos tornamos quem somos?

Essas e outras perguntas estão na origem do processo de autoconhecimento.

Respondê-las nos permite conhecer e construir conscientemente a nossa própria identidade, ou seja, as características, valores, ideais, hábitos e objetivos de vida que nos definem.

A pessoa que somos é resultado da combinação entre a genética que herdamos de nossos antepassados e as experiências sociais que construíram as nossas emoções, conhecimentos, hábitos, valores, entre outros aspectos que definem nossa identidade. Apesar de muitas coisas que nos acontecem não dependerem de nossas escolhas, o autoconhecimento nos possibilita interpretá-las, aprender a lidar com elas e usá-las a nosso favor. Além disso, a tomada de consciência sobre si mesmo é uma ferramenta fundamental para escolher o que desejamos para nossa vida e tomar decisões que permitam sua realização.

QUAL É A SUA PERSONALIDADE?

A personalidade é definida como o conjunto de características psicológicas de uma pessoa que tendem a se manter ao longo do tempo e a se expressar em diferentes situações, conforme uma pessoa se relaciona com o mundo exterior e consigo mesma. Em outras palavras, a personalidade de uma pessoa é um conjunto de padrões recorrentes de comportamentos, pensamentos e sentimentos, que faz com que ela seja reconhecida como uma pessoa única. Por exemplo, uma pessoa é considerada extrovertida se, com alguma frequência, costuma manifestar seus sentimentos e pensamentos e demonstra facilidade e prazer em se comunicar com os outros.

QUEM SOU EU?

Eu me considero uma pessoa _____, _____ e _____. Eu me sinto _____ por ser assim.

Eu costumo me interessar por _____ e _____ porque _____.

Minhas principais habilidades são _____ e _____. No meu relacionamento com as pessoas, eu costumo ser uma pessoa _____, _____ e _____. Acredito que sou assim porque _____.

Na maioria dos dias, eu me sinto _____. Acho que isso se deve ao fato de que _____.

As três coisas mais importantes para mim são _____, _____ e _____.

Coisas que me fazem feliz são: _____, _____ e _____.

Coisas que me deixam triste são: _____, _____ e _____.

Eu pretendo ser o tipo de pessoa que _____.

Para o meu futuro, eu desejo _____.

ATIVIDADES COM PALAVRAS E SIGNIFICADOS

- *Formar sete grupos;
- *Entregar em cada grupo uma targeta com palavras para serem analisadas e discutidas;
- *Após a análise do grupo, socialização;

EXPECTATIVA

A expectativa é a esperança de que algo que desejamos aconteça. É a antecipação de uma situação viável. Está associada com as projeções que criamos com base naquilo em que acreditamos. Pode nos causar grande entusiasmo e nos engajar.

COMPAIXÃO

De acordo com o Dalai Lama, compaixão é um senso de preocupação, que parte da noção clara de que todos os seres têm exatamente o mesmo direito à felicidade. Podemos entender a compaixão também como o exercício de se deixar afetar pelo outro, de acolher o que ele está sentindo sem julgamentos, na tentativa de ajudá-lo.

MEDO

É possível entender essa emoção como um mecanismo que prepara nosso corpo para fugir, de modo a evitar aquilo que pode nos causar danos, tanto em termos físicos, como a possibilidade de contaminação de vírus que pode comprometer seriamente nossa saúde, quanto em termos psicológicos, como situações de rejeição amorosa, por exemplo, que podem afetar o nosso senso de valor próprio.

VERGONHA

Brené Brown, docente da Universidade de Houston (EUA), define vergonha como um sentimento extremamente doloroso advindo da crença de que há algo errado conosco e que, por isso, nós não somos dignos de amor e de pertencimento, isto é, algo que vivemos, fizemos ou falhamos em realizar faz de nós indignos da conexão com

INSEGURANÇA

outras pessoas.

ORGULHO

Orgulho tradicionalmente está associado a um sentido negativo, descrevendo um senso de valor pessoal tolo e irracional, experimentado por alguém que atribui valor demasiado a seu próprio status ou a suas próprias realizações pessoais.

Porém, o orgulho também pode ser entendido como um sentimento positivo que podemos vivenciar quando ficamos satisfeitos por termos conseguido, devido ao nosso esforço, alcançar nossos objetivos.

Nós nos sentimos inseguros quando não temos certeza se somos bons o suficiente para alguma coisa. A insegurança ocorre quando temos a impressão de que nos faltam as habilidades que são valorizadas e validadas por outras pessoas.

Trata-se, assim, de um medo de não ser aceito(a), respeitado(a) ou popular.

A tendência a experimentar a insegurança está relacionada à nossa autoimagem ou autoestima, que, por sua vez, depende também da nossa história pessoal e da formação do nosso caráter.

AUTOCOMPAIXÃO

A autocompaixão é estender a compaixão a si próprio em casos de inadequação percebida, falha ou sofrimento geral.

Kristin Neff, pesquisadora norte-americana e fundadora do Programa “Mindful Self-Compassion”, define a autocompaixão como sendo composta por três componentes principais – autobondade, humanidade comum e atenção plena.