

Autoconhecimento e projeto de vida

A atividade deve ser respondida no caderno, identificada corretamente com o nome da escola, seu nome completo e turma. O registro será feito por foto, diretamente à docente. Por tanto, não será aceita nenhuma postagem de atividade, no grupo de WhatsApp da turma.

Responder as perguntas do exercício em seu caderno e enviar as fotos à docente.

CONHECENDO MAIS SOBRE VOCÊ

Você já deve ter percebido que, diante da mesma situação, as pessoas podem ter reações muito distintas. Os psicólogos norte-americanos Arnold Buss e Ann Durkee elaboraram um quadro para estudar diferentes tipos de reações tensas. Esse quadro permite trabalhar as competências de autoconhecimento e autocuidado, que contribuem para você se conhecer melhor e reconhecer suas limitações. Essa disposição para desenvolver sua autoestima é um requisito importante para ser feliz.

Objetivo

Desenvolver o autoconhecimento.

DESCRIÇÃO

Não há escolha certa ou errada para os itens do quadro a seguir: como as pessoas são diferentes, os resultados serão também distintos.

O exercício ajuda a refletir sobre modos de agir, mas não é uma análise profunda e sistemática. Se você pretende aprofundar seu autoconhecimento, pesquise o assunto ou converse com um profissional capacitado para orientá-lo sobre comportamento, projeto de vida e escolha de carreira e outros assuntos.

Responda no caderno, usando a seguinte escala: 1 para “Nunca”; 2 para “Quase nunca”; 3 para “Raramente”; 4 para “De vez em quando”; 5 para “Frequentemente”; 6 para “Quase sempre”; 7 para “Sempre”.

Para concluir

Comece a avaliação pelos itens nos quais alcançou a maior pontuação. Somas entre 25 e 35 pontos são elevadas.

Se quiser esclarecer algum ponto que chamou sua atenção, converse com a professora e peça ajuda a ela.

MATERIAL

Quadro com possibilidades de comportamento.

Comportamento	Escala
1. Espalho fofocas sobre pessoas de quem não gosto.	//////
2. Só faço o que me pedem quando o pedido é feito com muita gentileza.	//////
3. Meu sangue ferve com facilidade, mas a raiva passa depressa e não guardo rancor.	//////
4. Sei que as pessoas falam de mim pelas costas.	//////
5. Às vezes, as pessoas me aborrecem pelo simples fato de estar ao meu redor.	//////
6. Quando desaprovo o comportamento dos meus amigos, digo isso a eles.	//////

7. Se alguém impõe uma regra de que não gosto, sinto-me tentado a quebrá-la.	//////
8. As outras pessoas sempre parecem conseguir melhores chances do que eu.	//////
9. Quando alguém é mandão, faço o contrário do que me diz para fazer.	//////
10. Quando alguém me aborrece, sou capaz de dizer o que penso dessa pessoa.	//////
11. Se alguém é agressivo comigo, eu devolvo na mesma moeda.	//////
12. Quando me enfureço, algumas vezes bato as portas.	//////
13. Ocasionalmente, quando fico com raiva de uma pessoa, não converso com ela.	//////
14. Quando olho para trás e penso no que aconteceu, não consigo deixar de me sentir um pouco ressentido.	//////
15. Há várias pessoas que parecem ter inveja de mim.	//////
16. Eu exijo que as pessoas respeitem meus direitos.	//////
17. Algumas vezes fico emburrado quando estou com raiva.	//////
18. Meu sangue ferve quando alguém tira barato da minha cara.	//////
19. Quando as pessoas querem mandar em mim, faço com que me respeitem.	//////
20. Praticamente toda semana vejo alguém de quem não gosto.	//////
21. Algumas vezes tenho a sensação de que os outros dão risada de mim.	//////
22. Pessoas que ficam importunando o tempo todo me irritam muito.	//////
23. Muitas vezes eu me sinto como um barril de pólvora prestes a explodir.	//////
24. Embora não demonstre, algumas vezes fico mordido de inveja.	//////
25. Quando realmente me descontrolo, sou capaz de me desentender com alguém.	//////
26. Meu lema é "nunca confie em estranhos".	//////
27. Quando fico com raiva, digo coisas desagradáveis.	//////
28. Frequentemente faço ameaças que não penso em colocar em prática.	//////
29. Se eu deixasse os outros verem o que eu sinto, seria considerado uma pessoa de difícil convivência.	//////
30. Consigo me lembrar de ter ficado com tanta raiva que quebrei alguma coisa que estava perto de mim.	//////

31. Não consigo deixar de ser um pouco grosseiro com as pessoas de quem não gosto.	//////
32. Costumava pensar que a maioria das pessoas diz a verdade, mas hoje sei que é o contrário.	//////
33. Conheci pessoas que me levaram a perder a paciência.	//////
34. Algumas vezes demonstro minha irritação batendo em cima da mesa.	//////
35. Posso chegar a ser agressivo se for obrigado a defender meus direitos.	//////

No caderno, some os pontos acumulados, usando a escala apresentada anteriormente, e mapeie sua pontuação de acordo com a descrição de comportamentos feita no quadro a seguir.

Comportamento	Descrição
Relacionam-se à irritabilidade os itens 3, 5, 18, 23 e 31 do quadro.	Pontuações elevadas indicam prontidão para explodir com afeto negativo diante da menor provocação. Significa que você é uma daquelas pessoas que ficam irritadas de repente, causando muita estranheza nas pessoas com quem convive.
Relacionam-se à desconfiança os itens 4, 15, 21, 26 e 32 do quadro.	Pontuações elevadas indicam que você tem reservas em relação a outras pessoas. Um certo grau de cautela é recomendável, no entanto, há pessoas que se sentem inferiorizadas e não se aproximam porque pensam que os outros tramam o tempo todo. Se esse for o seu caso, cuidado! Você talvez esteja projetando hostilidade de dentro de você sobre os outros, e pode estar perdendo excelentes oportunidades para fazer novos amigos.
Relacionam-se ao ressentimento os itens 8, 14, 20, 24 e 29 do quadro.	Pontuações elevadas indicam que você pode ser uma daquelas pessoas que ficam o tempo todo remoendo o que passou de ruim e esquece de olhar para as coisas boas que estão acontecendo. Quando nutrimos um sentimento muito grande de raiva contra todo mundo, corremos o risco de, além dos maus-tratos realmente sofridos, imaginar outros que não aconteceram.
Relacionam-se ao negativismo os itens 2, 7, 9, 13 e 19 do quadro.	Pontuações elevadas indicam que você precisa cuidar do aspecto de oposição. Fazer oposição em algumas situações é saudável, mas a recusa sistemática em cooperar pode nos levar a fazer oposição pela oposição e a perder experiências importantes.
Relacionam-se ao desentendimento os itens 11, 22, 25, 33 e 35 do quadro.	Pontuações elevadas indicam que você perde a paciência com facilidade e não consegue resolver os problemas por meio do diálogo. Isso pode levar você a se encrencar em diversas situações no decorrer da vida.
Relacionam-se à hostilidade verbal os itens 6, 10, 16, 27 e 28 do quadro.	Pontuações elevadas indicam que há manifestação de agressividade verbal. Ela pode ser notada tanto em relação ao conteúdo como à forma de se expressar (grito). A gente sempre fala que é preferível resolver os problemas na base do diálogo, e em geral é verdade, mas às vezes palavras doem mais do que tapas.
Relacionam-se à hostilidade indireta os itens 1, 12, 17, 30 e 34 do quadro.	Pontuações elevadas indicam que há manifestação de hostilidade indireta. Formas indiretas de agressão são fofocas maliciosas, piadas de mau gosto, preconceito, etc. Também podemos considerar manifestações de agressão contra objetos como hostilidade indireta.

Adaptado de OTTA, Emma; BUSSAB, Vera S. R. *Vai encarar? Lidando com a agressividade*. São Paulo: Moderna, 1998.

Após a atividade acima, procure responder aos seguintes questionamentos:

- 1- Quem é você?**
- 2- Quais são suas habilidades e quais são as habilidades que deseja aprender e desenvolver em você?**
- 3- Como se sente em relação ao mundo e as pessoas à sua volta?**
- 4- Por que você faz as coisas da maneira que faz?**
- 5- Para onde suas ações estão te levando? Você está satisfeito? Deseja mudar? Como pretende realizar as mudanças, caso elas sejam necessárias?**

Bons Estudos!!!

“O mais importante para o homem é crer em si mesmo. Sem esta confiança em seus recursos, em sua inteligência, em sua energia, ninguém alcança o triunfo a que aspira.”

(Thomas Atkinson)