

ORIGEM	Site — Jornada Pessoal / Gestão de Si
LOCAL NO SITE	Pessoal → Identidade → Identidade Pessoal
ATIVIDADE	01 - <i>Ficha de desenvolvimento individual</i>
TEMA	Identidade
SUBTEMA	Identidade Pessoal

MAPA DE IDENTIDADE

EU SOU...

1. OBJETIVO DA ATIVIDADE

Mapear como você se descreve espontaneamente e distinguir, dentro dessa descrição, características pessoais, papéis, valores, competências, julgamentos e limitações. O exercício ajuda a perceber quais elementos ocupam maior espaço na sua representação de identidade.

2. COMO UTILIZAR

Realize a atividade em um momento de relativa tranquilidade. Evite responder pensando no que seria socialmente desejável ou no que outras pessoas esperariam de você. O valor do exercício está na precisão da observação, não em produzir uma resposta ideal.

- Tempo estimado: 25 a 35 minutos.
- Material recomendado: documento impresso ou versão digital preenchível.
- Regra principal: registre primeiro; interprete depois.
- Não existe resposta correta. O exercício não constitui diagnóstico psicológico.
- Faça cada exercício separadamente sem ler o próximo. A ordem e a calma são auxiliares neste processo.

3. RESULTADO ESPERADO

Ao final, você terá um mapa inicial da própria identidade, organizado por categorias, e poderá identificar quais descrições são centrais, quais são circunstanciais e quais funcionam como possíveis limites.

4. PASSO A PASSO

PASSO 1. Responda sem editar

Complete vinte vezes a frase abaixo. Escreva a primeira resposta que surgir a sua cabeça. Evite procurar palavras mais bonitas, adequadas ou sofisticadas. Seja sincero e espontâneo, assim o resultado te ajuda, ao invés de atrapalhar.

01. Eu sou

02. Eu sou

03. Eu sou

04. Eu sou

05. Eu sou

06. Eu sou

07. Eu sou

08. Eu sou

09. Eu sou

10. Eu sou

11. Eu sou

12. Eu sou

13. Eu sou

14. Eu sou

15. Eu sou

16. Eu sou

17. Eu sou

18. Eu sou

19. Eu sou

20. Eu sou

PASSO 2. Classifique cada resposta

Volte às vinte respostas e marque ao lado de cada uma a categoria que melhor descreve o que você escreveu. Se necessário, uma mesma resposta pode receber duas categorias.

- **Característica pessoal.** *Exemplo:* reservado, curioso, persistente.
- **Papel.** *Exemplo:* pai, filha, gestor, professor, amigo.
- **Competência.** *Exemplo:* negociador, organizado, analítico.
- **Valor.** *Exemplo:* justo, leal, responsável.
- **Profissão ou posição.** *Exemplo:* engenheiro, diretora, empreendedor.
- **Relação ou pertencimento.** *Exemplo:* membro de uma comunidade, de uma família ou grupo.
- **Julgamento.** *Exemplo:* difícil, inadequado, insuficiente.
- **Limitação percebida.** *Exemplo:* tímido demais, não criativo, desorganizado.

Passo 3 — Conte as categorias

Conte quantas respostas você colocou em cada categoria. O objetivo não é encontrar uma distribuição ideal, mas observar onde sua descrição pessoal se concentra.

CATEGORIA	QUANTIDADE
Característica	
Papel	
Competência	
Valor	
Profissão/posição	
Relação/pertencimento	
Julgamento	
Limitação percebida	

Passo 4 — Identifique os cinco elementos mais centrais

Escolha cinco respostas que, hoje, parecem representar melhor quem você é. Não escolha necessariamente as mais positivas. Escolha as mais centrais.

1.

2.

3.

4.

5.

Passo 5 — Teste a estabilidade

Para cada um dos cinco elementos escolhidos, responda: isso descreve uma característica relativamente estável, um comportamento atual, um papel, uma fase da vida ou uma interpretação que faço sobre mim?

Passo 6 — Identifique possíveis sentenças identitárias

Circule ou destaque respostas que funcionem como sentenças sobre você, especialmente as que usam linguagem absoluta: 'sou assim', 'não sou capaz', 'sempre fui', 'nunca consigo'.

Escolha até três delas e reescreva em linguagem mais precisa, separando pessoa de comportamento.

1. Frase original: _____

Formulação mais precisa: _____

2. Frase original: _____

Formulação mais precisa: _____

3. Frase original: _____

Formulação mais precisa: _____

5. LEITURA DOS RESULTADOS

Observe se sua identidade aparece fortemente concentrada em profissão, papéis familiares, desempenho, características pessoais ou limitações. Quanto mais uma única categoria dominar o mapa, maior pode ser a dependência da sua autoimagem em relação àquele elemento.

Também observe se você se descreve predominantemente pelo que faz ou por quem considera ser. Essa diferença será útil nas próximas etapas da jornada de Gestão de Si.

ORIENTAÇÃO FINAL

Não tente corrigir imediatamente tudo o que identificou. O primeiro objetivo é tornar explícitos padrões que normalmente permanecem automáticos. A mudança de comportamento tende a ser mais consistente quando parte de uma observação clara do padrão atual.

ATENÇÃO: Se alguma resposta provocar desconforto intenso, sofrimento persistente ou trazer conteúdo que ultrapasse uma reflexão de desenvolvimento pessoal, considere interromper o exercício e procurar suporte profissional.