

ORIGEM	Site — Jornada Pessoal / Gestão de Si
LOCAL NO SITE	Pessoal → Identidade → Limitações
ATIVIDADE	25 - Ficha de desenvolvimento individual
TEMA	Identidade
SUBTEMA	Limitações

LIMITAÇÃO E CONTEXTO

CONTEXTO E COMPENSAÇÃO

1. OBJETIVO DA ATIVIDADE

Analisar quando uma limitação aparece, que compensações são usadas para contorná-la e quais custos essas estratégias produzem no comportamento, nas relações e na entrega.

2. COMO UTILIZAR

Use esta atividade depois de mapear suas limitações em evidências. Escolha uma limitação prioritária e investigue como ela se comporta em diferentes situações, especialmente sob pressão.

- Tempo estimado: 40 a 55 minutos.
- Material recomendado: documento impresso ou versão digital preenchível.
- Regra principal: escolha uma limitação específica, não um rótulo amplo.
- Não existe resposta correta. Esta atividade não constitui diagnóstico psicológico.
- Observe o custo das compensações. Uma estratégia pode proteger no curto prazo e limitar no longo prazo.

3. RESULTADO ESPERADO

Ao final, você terá clareza sobre os contextos que ativam uma limitação, as estratégias de compensação envolvidas e os ajustes necessários para responder com mais escolha.

4. PASSO A PASSO

Siga os passos da próxima página.

PASSO 1. Escolha uma limitação para investigar

Escolha uma limitação que apareceu na atividade anterior e que tenha impacto relevante na sua fase atual. Ela deve ser descrita em comportamento, contexto e efeito.

Limitação escolhida:

Evidência de que ela aparece:

Por que ela importa agora:

Custo mais visível:

Pessoa ou contexto afetado:



PASSO 2. Mapeie os contextos de ativação

Identifique quando a limitação aumenta, diminui ou fica quase ausente. O objetivo é perceber condições, gatilhos e ambientes que influenciam o padrão.

CONTEXTO	O QUE ATIVA	O QUE REDUZ

PASSO 3. Identifique compensações

Compensações são estratégias usadas para evitar, esconder ou contornar a limitação. Elas podem funcionar por um tempo, mas costumam gerar algum custo recorrente.

LIMITAÇÃO	COMPENSAÇÃO USADA	BENEFÍCIO IMEDIATO

PASSO 4. Calcule os custos da compensação

Analise o preço pago para manter a compensação. Considere energia, relação, verdade, aprendizagem, tempo, qualidade e liberdade de escolha.

COMPENSAÇÃO	CUSTO 1-5	ÁREA AFETADA	EVIDÊNCIA DO CUSTO

Use 1 para baixo custo e 5 para custo alto. Custos altos indicam necessidade de mudança de estratégia.

PASSO 5. Escolha uma resposta alternativa

Defina uma resposta pequena e realista para substituir parte da compensação. A nova resposta deve proteger o que importa sem repetir o mesmo custo.

Compensação que quero reduzir:

Necessidade que ela tenta proteger:

Resposta alternativa que vou testar:

Sinal de que a nova resposta funcionou:

Apoio ou recurso necessário:

5. LEITURA DOS RESULTADOS

Limitações não aparecem sempre com a mesma força. Contexto, pressão, relação e recursos disponíveis influenciam a intensidade do padrão.

Compensações não devem ser tratadas apenas como erro. Elas costumam ter uma função protetiva, mas precisam ser revistas quando passam a produzir custo previsível.

Uma resposta alternativa efetiva preserva a necessidade legítima e reduz o custo comportamental, emocional ou relacional da compensação antiga.

ORIENTAÇÃO FINAL

Use esta análise antes de criar um plano de desenvolvimento. Quanto mais claro estiver o contexto da limitação, mais preciso será o experimento de mudança.

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 qualificado.*