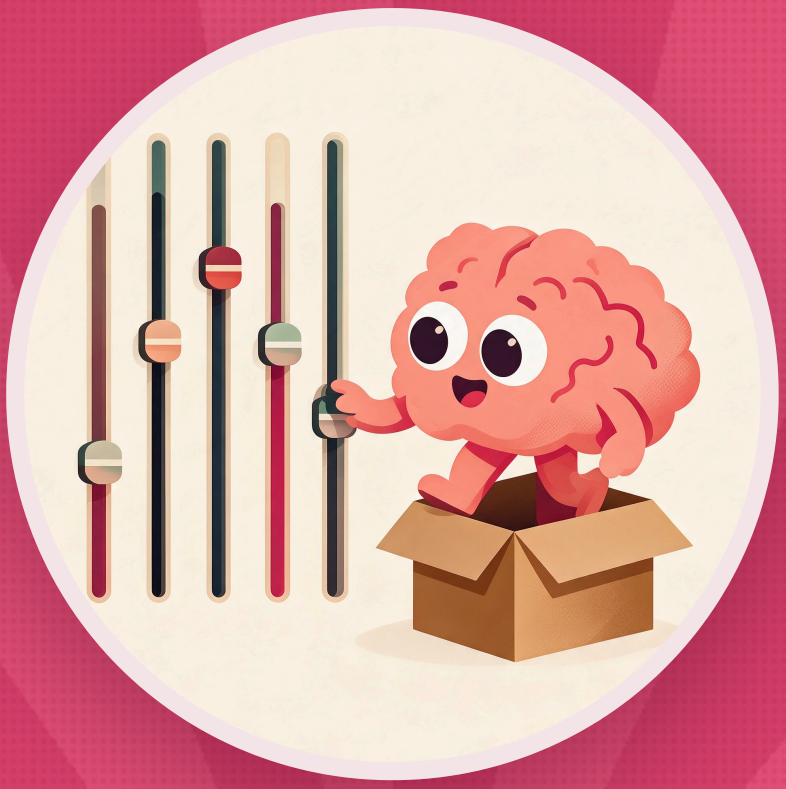
Psicologia na prática

WORKBOOK



Autoconhecimento de verdade

Atividades para aplicar o episódio na sua semana

AUTOCONHECIMENTO

com Alana Anijar · psidofuturo.com.br

Antes de começar

No episódio, Alana Anijar falou do fascínio pelos testes de personalidade da internet e pelas caixinhas: colérico, sanguíneo, o signo, o perfil. A personalidade é mais rica do que isso. Ela mistura temperamento, que nasce com a gente, e experiências que vão moldando quem somos, como as ilhas de personalidade da Riley em Divertida Mente. Para olhar com mais seriedade, ela apresentou os cinco grandes fatores: abertura a experiências, conscienciosidade, extroversão, agradabilidade e neuroticismo. Eles não são caixas, são escalas em que cada pessoa ocupa um ponto.

COMO USAR

Este workbook não é um teste e não dá diagnóstico. É um exercício de autoconhecimento: marque onde você sente que está em cada fator e pense em exemplos da sua vida. Se quiser uma avaliação de verdade, ela é feita por psicóloga, com teste validado.

> *"Nenhum extremo é positivo."*

1. Rótulos que você usa

Teste online, temperamento, signo: tudo bem usar como uma brincadeira de autoconhecimento, mas com cuidado. Você é mais do que uma descrição pronta, e por isso às vezes sente que é "um pouco disso, um pouco daquilo".

01 **Que rótulos você costuma usar para se descrever? De onde eles vieram?**

02 **Algum resultado de teste ou descrição já te deixou confusa ou te fez se sentir mal? O que ele dizia?**

03 **Que parte de você nunca coube em nenhuma dessas caixinhas?**

2. Suas ilhas de personalidade

Como em Divertida Mente, as ilhas de personalidade se constroem ao longo da vida, a partir das experiências da infância, das necessidades emocionais atendidas ou não e do ambiente em que vivemos.

01 **Quais seriam as três ilhas mais fortes da sua personalidade hoje? (família, trabalho, fé, amizade, humor, curiosidade…)**

02 **Que experiências da sua história ajudaram a construir cada uma delas?**

03 **Alguma ilha ficou mais frágil por uma necessidade que não foi atendida? Qual?**

3. Abertura e conscienciosidade

Abertura a experiências: curiosidade, vontade de testar o novo. De 0 a 10, onde você está? (0 = mesmo restaurante, mesmo prato, mesmas rotinas; 10 = sempre explorando algo novo)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Conscienciosidade: organização e disciplina. De 0 a 10, onde você está? (0 = deixo tudo para a última hora e vou no feeling; 10 = agenda em dia, prazos cumpridos com antecedência)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

01 **Dê um exemplo da sua vida para cada um desses dois fatores.**

02 **Alana conta que tem pouca abertura e, por saber disso, se desafia de propósito a provar coisas novas. Em qual desses fatores você gostaria de se desafiar?**

4. Extroversão e agradabilidade

Extroversão: de onde vem a sua energia. De 0 a 10, onde você está? (0 = poucas pessoas conhecidas e um livro em casa me recarregam; 10 = festa e gente nova me revigoram)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Agradabilidade: cooperação e empatia. De 0 a 10, onde você está? (0 = mais direta, crítica e focada em mim; 10 = sempre ajudando, evitando conflito)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

01 **Lembre: saber se comunicar não é o mesmo que ser extrovertida. Em que situações a sua energia acaba mais rápido? E em quais ela se renova?**

02 **Como a sua agradabilidade aparece nas suas relações? Ela já te ajudou ou te custou caro?**

5. Neuroticismo e os extremos

Neuroticismo: o quanto você é sensível a emoções negativas. Não é transtorno, é personalidade. De 0 a 10, onde você está? (0 = muito estável, quase nada me abala; 10 = reajo intensamente e demoro a me recuperar)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

01 **Como você costuma reagir a uma crítica ou a uma situação estressante? Quanto tempo leva para voltar ao normal?**

02 **Volte às suas cinco notas. Em qual fator você está mais perto de um extremo? Que dificuldade esse extremo já te trouxe?**

6. Uma semana observando seus traços

Autoconhecimento se faz também observando a vida real. A cada dia, anote uma situação em que um dos cinco fatores apareceu e como você reagiu.

Dia	Situação	Fator que apareceu	Como reagi
Seg			
Ter			
Qua			
Qui			
Sex			
Sáb			
Dom			

01 **No fim da semana: o que você descobriu sobre você que não sabia?**

Para fechar

01 **Que traço seu você quer aceitar como parte de quem você é? E qual quer desafiar com intenção?**

Autoconhecimento de verdade se apoia em informação confiável. Na terapia você entende as suas reações, as suas relações e o jeito como a sua personalidade se formou, com uma psicóloga ao seu lado. Se fizer sentido, ela também pode usar instrumentos de avaliação de personalidade. Sessões 100% online, com psicólogas da Psi do Futuro.

Encontrar minha psicóloga →

Este material é informativo e não substitui atendimento psicológico ou psiquiátrico. Se você está em sofrimento intenso ou tem pensamentos de morte, ligue para o CVV, número 188 (gratuito, 24 horas). Em emergência, ligue 192 (SAMU).