



# Ensino Médio

## 3ª Série



PROFESSOR(A):

KEURI  
CAMPELO



DISCIPLINA:

PROJETO  
DE VIDA



CONTEÚDO:

IDENTIDADE E  
AUTOCONHECIMENTO:  
QUEM SOU EU?



DATA:

04/04/2022

# A nossa Identidade QUEM SOU EU?



## Quem sou eu?

Você já tentou responder esta pergunta? Além do seu nome, idade, altura e peso, o que mais poderia dizer sobre si?

Considere na sua resposta sua história de vida, fatos importantes, as coisas que gosta de fazer, seu maior talento, dentre outras coisas que considere importante.

O importante é que você pense sobre si, como é você hoje e como você gostaria de ser no futuro.

Lembre-se: nem sempre o que as outras pessoas sabem sobre você é o que você realmente é.



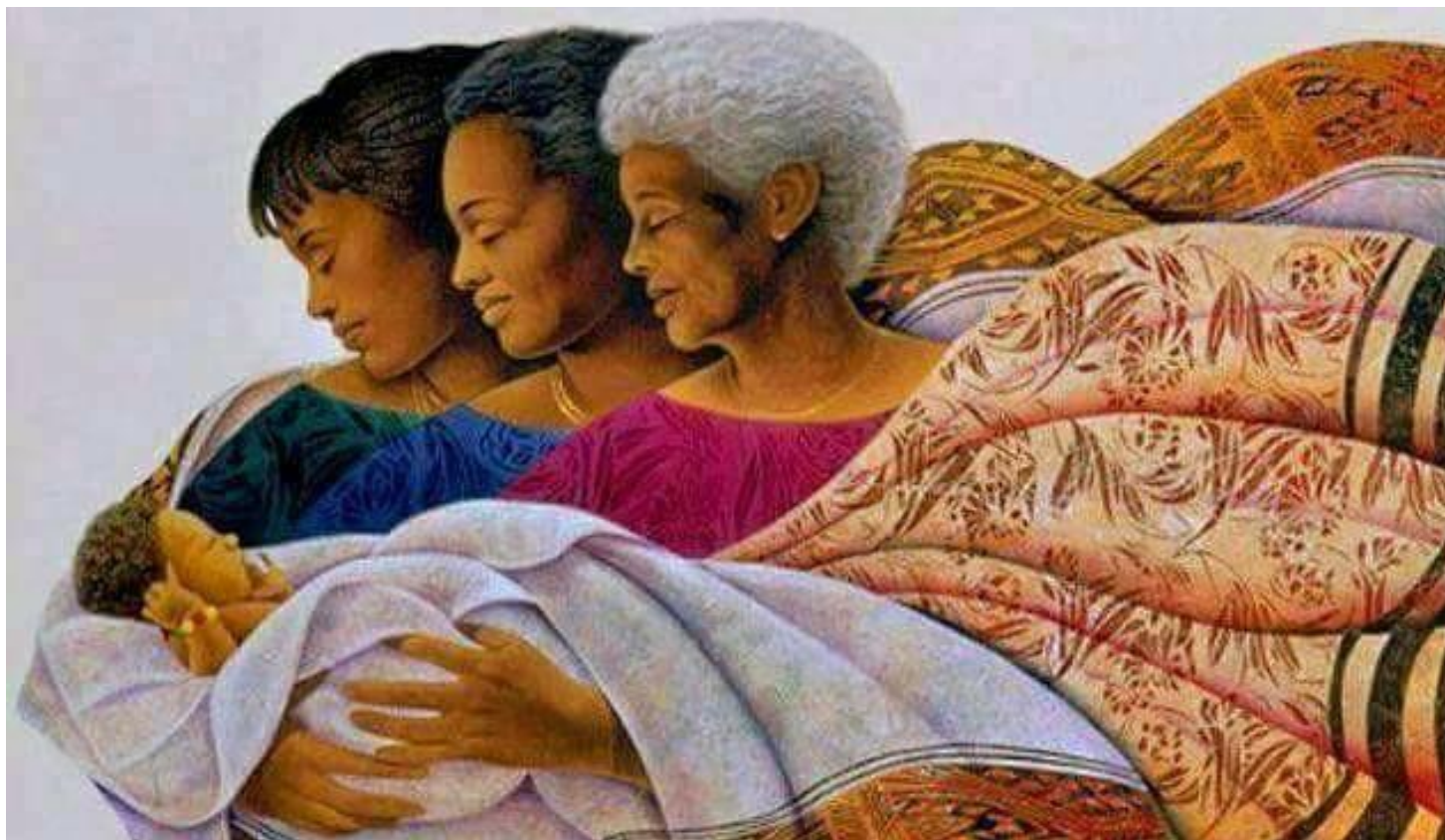
# O QUE É IDENTIDADE?

A identidade pode ser entendida como um conjunto de crenças que cada pessoa tem sobre si mesma. A construção da identidade pode ser mais bem compreendida se pensarmos nela em três níveis de complexidade:

- **Autoconceito** - As crenças desse nível são as características (boas ou ruins) que cada pessoa é capaz de perceber em si e que constituem sua individualidade. São as crenças que respondem à pergunta “Quem eu sou?”.
- **Autoestima** - As crenças de apreço e estima pelas características individuais fazem parte desse nível, que pode ser compreendido como um juízo de valor do autoconceito. Essas crenças respondem à pergunta: “Quanto eu gosto de quem eu sou?”.
- **Autoeficácia** - As crenças que indicam o reconhecimento e o grau de confiança nas habilidades individuais para que os objetivos pessoais sejam alcançados fazem parte desse nível. Essas crenças respondem à pergunta: “Quais são meus interesses, potenciais e limitações?”.

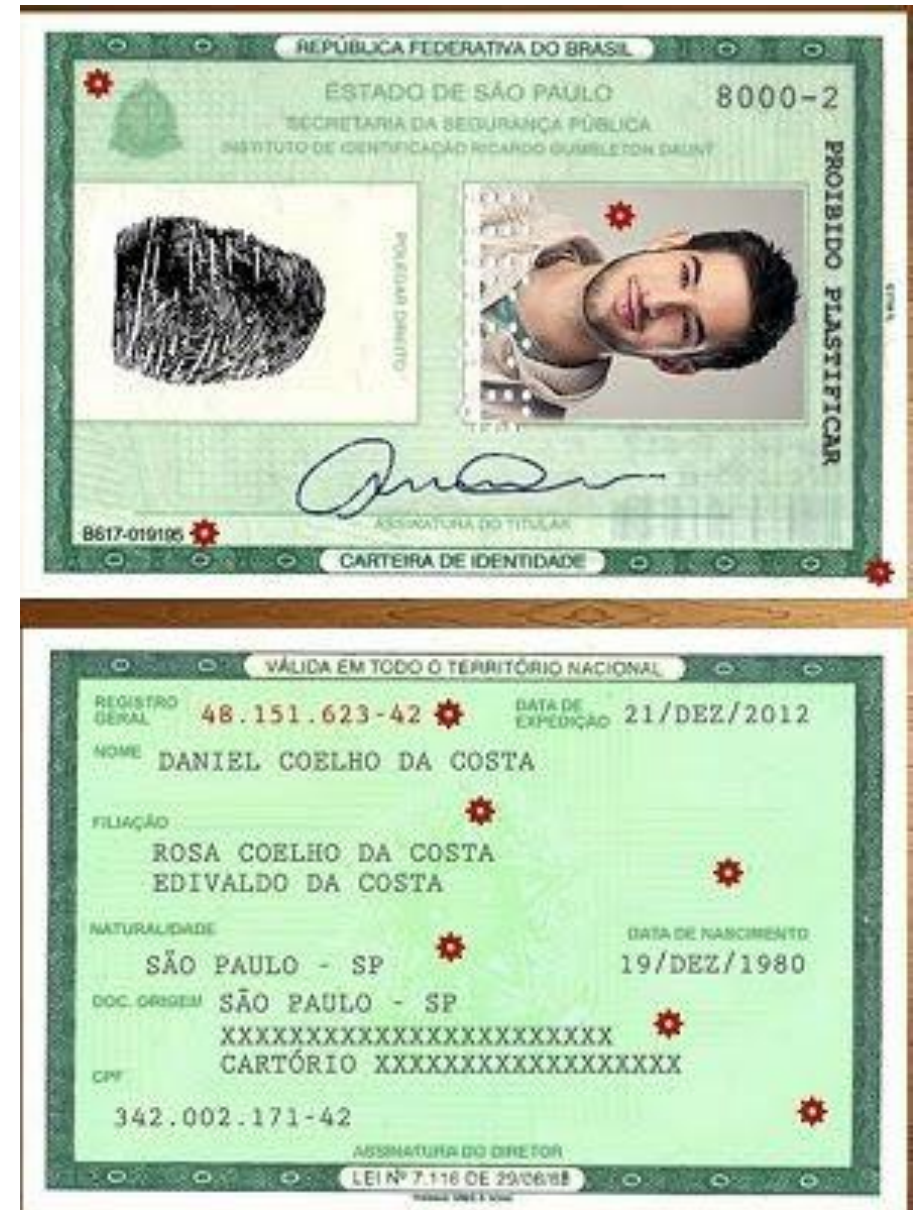


**Identidade** é o conceito que atravessa as áreas da sociologia e da antropologia e está ligado às **características do grupo social** no qual o indivíduo está inserido. Alguns fatores tal como a cultura, a **história**, o **local** e o **idioma** são importantes para que um grupo compartilhe elementos identitários.



## TROCANDO IDEIA:

1. Na opinião de vocês, em que medida a imagem que os outros têm de nós influencia “o quanto gostamos de nós mesmos”? Como essa influência afeta nossa autoestima?
2. Qual é a importância do entendimento da nossa identidade para a construção de um projeto de vida?





## QUEM SOU E COMO ME VEJO?

Produzida em 2002, a obra *Procu-ro-me* foi novamente exposta nos metrô-s de São Paulo (SP) durante alguns meses, entre 2019 e 2020. A curadoria do Museu de Arte Moderna de São Paulo (MAM), instituição responsável pela obra, assim descreveu a exposição:

*[...] Ela mostra diferentes autorretratos da autora [Lenora de Barros], com penteados variados e uma cara de foto de documento. O resultado se assemelha aos anúncios de pessoas desaparecidas [...]*

**PROCURO-ME**



**PROCURO-ME**



**PROCURO-ME**



**PROCURO-ME**



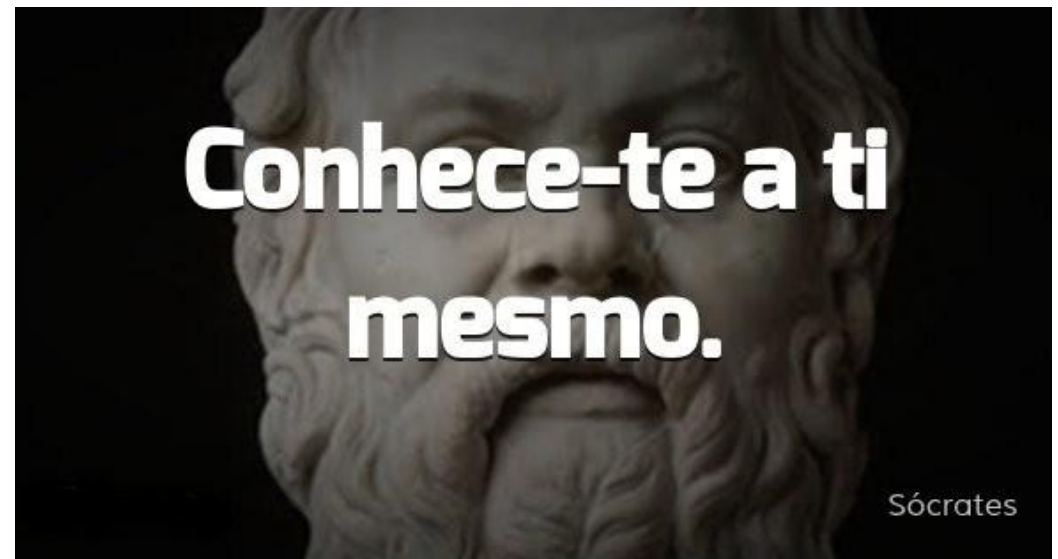
## TROCANDO IDEIA:

1. O que vocês sentem e pensam quando observam a obra *Procuro-me? Dentro dessa reflexão, o que vocês entendem pelo termo “identidade”*?
2. A curadoria do MAM afirma que, com essa obra, a “artista nos convida a lembrarmos que mudamos o tempo todo e às vezes nem percebemos”. O que vocês pensam sobre essa afirmação? Vocês acham que mudam constantemente? Em caso afirmativo, como vocês identificam e lidam com essas mudanças?



## REFLETINDO:

1. Foi difícil pensar em suas habilidades e talentos, ou seja, naquilo que você faz bem?  
Por quê?
2. Você soube identificar um momento marcante da sua vida? Qual foi a maior dificuldade nesse processo?
3. Você conseguiu pensar com facilidade em um sonho que gostaria de realizar no futuro ou um propósito de vida?



# AUTOCONHECIMENTO

Autoconhecimento é um termo usado na psicologia para descrever as informações que um indivíduo utiliza ao encontrar uma resposta para uma pergunta complexa: “Quem sou eu?”.

**Conhecer a si mesmo é uma das habilidades mais importantes para o desenvolvimento e crescimento do indivíduo em todas as áreas de sua vida.**

Saber lidar com situações e emoções diversas impactam diretamente na forma com que nos relacionamos com as pessoas e com o mundo ao nosso redor. Conseqüentemente, a forma com que lidamos com as pessoas e situações impactam na nossa sensação de bem-estar e felicidade.

A etapa de investimento no autoconhecimento é fundamental, pois para definir seus objetivos **você precisa se conhecer bem**. Saber quem exatamente é você, como funciona, quais são os seus valores, suas necessidades, suas prioridades.

**Não é o que a família, amigos ou a sociedade acham que é melhor para você, mas aquilo que é condizente com você, por combinar com você.**



Cuidado para não perseguir sonhos de outras pessoas. Cuidado para não ficar sem saber quais são os seus sonhos, ou aquilo que o faz feliz.

Não é o que a família, amigos ou a sociedade acham que é melhor para você, mas aquilo que é condizente com você, por combinar com você.

Item	Opção	Importante	JÁ POSSUO
1.	ALEGRIA		
2.	APROVEITAMENTO ÚTIL DO TEMPO		
3.	ARGUMENTAÇÃO LÓGICA		
4.	AUTOCONFIANÇA		
5.	AUTOCONHECIMENTO		
6.	VISÃO DE FUTURO		
7.	AUTOCRÍTICA EQUILIBRADA		
8.	AUTOESTIMA		
9.	BOM HUMOR		
10.	COMPANHEIRISMO		
11.	EMPATIA		
12.	SOLIDARIEDADE		
13.	RESPEITO		

## ATIVIDADE: FORMULÁRIO DOS VALORES E PRIORIDADES

Marque nas colunas ao lado da Opção (Importante), os mais importantes pra você. E depois, marque na coluna “Já possuo” as opções que você já tem e/ou já pratica na sua vida.

**Número de  
valores que  
já tenho**



## ATIVIDADE PARA CASA: AUTOCONHECIMENTO

ALGO QUE VOCÊ GOSTA DE FAZER

ALGO QUE VOCÊ SABE FAZER BEM

SEU NOME

UM MOMENTO MARCANTE DA SUA VIDA

SEU MAIOR SONHO



@keuricampelo



**Ensino Médio**

**3ª Série**

**ATÉ A PRÓXIMA AULA!**



**Canal  
Educação**  
PROGRAMA DE MEDIAÇÃO TECNOLÓGICA