



Mirian de Oliveira Exel – Psicóloga Clínica
Mestre em Psicologia da Saúde e
Comportamento Humano.

Portfólio de orientação da Oficina de Resiliência
Baseado nos pressupostos de Carl Rogers, Paul
Ekman e na Terapia Cognitiva.

1-COMPREENENDO O QUE É RESILIÊNCIA EMOCIONAL BASEADO NOS PRESSUPOSTO DA TERAPIA COGNITIVA.

Resiliência é uma maneira de pensar: não é um traço definido e rígido em nós. Algumas pessoas acreditam erroneamente que a resiliência é algo que uma pessoa nasce com. Embora as experiências de vida possam moldar os nossos níveis de resiliência, com esforço concentrado ela também pode ser aprendida e desenvolvida. Portanto, sabendo quão resiliente você é e quais áreas você precisa melhorar irá permitir que você aumente seus níveis de resiliência para lidar com os desafios do futuro, em seu trabalho e na vida.

Resiliência não é importante apenas para as pessoas que estão em trabalhos de alta pressão. A maioria, se não todas, as funções de trabalho implicam um grau de pressão em determinados momentos. Por exemplo, você pode enfrentar pressão quando sua carga de trabalho aumenta, uma mudança inesperada ocorre ou quando você vive um contratempo em uma tarefa que você está concluindo. Resiliência pode ajudá-lo a adaptar-se e lidar com essas situações de uma forma positiva. Resiliência também não é apenas importante para o trabalho, é uma habilidade de vida e promovendo a sua capacidade de resiliência nos bons momentos você pode construir a sua capacidade de lidar com os maus momentos.

Na gênese de sua origem, podemos dizer que a ideia de resiliência surgiu da física, tendo em vista que alguns materiais têm a capacidade de voltar ao seu estado original quando sofrem algum impacto significativo, essa analogia nos remete ao mesmo princípio. a capacidade que uma pessoa tem de enfrentar uma situação adversa e sair reforçado dessa situação, ou seja, sai fortificado dessa circunstância traumática ou estressante.

A resiliência é colocada a prova em situações de sofrimento, segundo D'ALLÉSIO a resiliência emocional engloba o conjunto de traços de personalidade desenvolvidos por um indivíduo que lhe conferem proteção diante de situações adversas, impedindo um transtorno mental.

A resiliência partindo do ponto de vista neurobiológico, revela que o funcionamento do cérebro é dinâmico e pode modificar em função das necessidades percebidas, graças à neuroplastia.

2- PRINCIPAIS FATORES QUE INFLUENCIAM NA RESILIÊNCIA:

1-Cuidado materno significativo na infância

2-estratégia de enfrentamento a partir de uma idade precoce do desenvolvimento

3-Superar as dificuldades e focar no futuro para seguir em frente

O mais importante é aprender na adversidade e se tornar uma pessoa mais experiente e madura para não se tornar uma pessoa amargurada. A experiência adversa e dolorida não é esquecida, mas é transformada.

O segredo é transformar a dor em força para seguir em frente e ajudar outros que estão passando pelo mesmo dor, pois a empatia é um fator importante na resiliência emocional.

O hipocampo é a principal estrutura cerebral associada com a resiliência.

3-ELEMENTOS DA RESILIÊNCIA EMOCIONAL E SUAS CONCEITUAÇÕES

1-AUTOEFICÁCIA (AE)

A medida em que um indivíduo tem confiança e autoestima para lidar com problemas e obstáculos que se depara.

2-POSITIVIDADE (P)

A medida em que um indivíduo acredita que ele vai experimentar bons resultados na vida.

3-PROPÓSITOS DEFINIDOS (PD)

A medida em que um indivíduo tem objetivos claros, que ele está comprometido em alcançar dentro de uma visão.

4-CAPACIDADE DE ADAPTAÇÃO AO NOVO (CAN)

A medida em que um indivíduo está disposto a adaptar o seu comportamento e abordagem em resposta à mudança das circunstâncias.

5- PENSAMENTO DIVERGENTE (PV)

A medida em que um indivíduo percebe que ele é capaz de encontrar soluções novas para os problemas com que se depara.

6-EQUILIBRIO EMOCIONAL (E)

A medida em que um indivíduo é capaz de manter a tranquilidade e o controle das suas emoções em situações de estresse.

7-CAPACIDADE DE SUPERAÇÃO (CS)

A medida em que um indivíduo desfruta de experiências que o desafiem e percebe estas situações como oportunidades para aprender e se desenvolver e se superar.

8-APOIO CONSISTENTE (AC)

A medida em que um indivíduo está disposto a pedir ajuda e apoio aos outros ao lidar com situações difíceis, tendo pessoas e grupos confiáveis.

OFICINA DE RESILIÊNCIA

Este material tem por objetivo orientar as fases de imersão na oficina de resiliência para uso em grupos que buscam desenvolver essa condição nos diversos contextos pessoais e institucionais.

Bem-vindo ao nosso treinamento dentro da proposta da oficina de resiliência.

Estaremos apresentando as etapas de realização desta oficina e desejamos que essa imersão sobre resiliência traga novas possibilidades de autoconhecimento e desenvolvimento pessoal!

“A vida plena é um processo, e não um estado de ser”.

Carl Rogers (1902-1987)

Dentro desta perspectiva, apresentamos o processo da oficina de resiliência, na medida em que o bem-estar mental não é um estado específico e estático, mas construído a partir de uma série de etapas. Na visão de Rogers, a vida existe na experiência de cada momento. Esperamos que a imersão na experiência dessa oficina traga crescimento e transformação pessoal.

Podemos aprender a sermos resilientes de conhecermos os caminhos estratégicos que nos levam a nos tornar mais fortes e saudáveis do ponto de vista emocional.

Segundo Rogers, o que serei e o que farei no momento seguinte é algo que brota do próprio momento e não pode ser previsto.

Estaremos chamando cada etapa dessa experiência de estação de resiliência dentro de uma pequena jornada pessoal. Caminharemos em cada estação para conhecer sobre resiliência e avaliar o quanto sou resiliente e o quanto preciso desenvolver.

Estações de resiliência:

1ª estação: imersão e avaliação

Nesta estação, o facilitador estará solicitando ao grupo para realizar o questionário de resiliência que está disponível no site centro mente plena. O participante da oficina deverá preencher os dados e realizar o questionário para aguardar seu resultado no e-mail. A partir dessas informações será possível verificar os resultados total e como estão os indicadores de resiliência.

2ª estação: caixa da resiliência

Nesta estação serão divididos pequenos grupos de 5 a 7 pessoas e estes deverão sentar em formação de círculo e será distribuída uma caixa de madeira com perguntas sobre resiliência que será entregue para os participantes e eles irão responder e discutir. O tempo indicado é de no máximo 40 minutos para que todos possam responder as perguntas e discutir as ideias e experiências a serem compartilhadas.

3ª estação: o vaso de barro

Nesta experiência, será necessária uma preparação inicial para a compreensão de como vivenciar emoções mais intensas e profundas.

Primeiramente, é necessário que você saiba que a qualquer momento pode parar a experiência pois estaremos trabalhando com memórias afetivas.

Neste momento da experiência você deve evocar uma imagem mental em que você teve uma experiência difícil e não foi resiliente e enquanto cria essa imagem mental constrói um objeto utilizando o barro.

Para o fechamento você deve evocar agora uma imagem mental positiva e nela você evoca de forma positiva um desfecho satisfatório para que seu

cérebro compreenda que você reeditou a experiência com essa solução positiva. Esse movimento mental deixa um novo registro para o cérebro que te deixa mais resiliente.

Você pode utilizar o movimento chamado abraço de borboleta para controlar tanto o pensamento como as emoções.

Caso a experiência esteja sendo muito perturbadora você deve parar e pensar num lugar seguro como uma praia ou lugar da natureza que seja agradável.

4-COMO DESENVOLVER OS ELEMENTOS DA RESILIÊNCIA EMOCIONAL

1-AUTOEFICÁCIA

Porque Autoeficácia é importante para Resiliência? Sem autoeficácia nós podemos nos sentir fracassados em face de situações difíceis e desafiadoras. Estaremos inclinados a acreditar que elas estão totalmente fora de nosso controle, evitá-las, ou passivamente aceitá-las. No entanto, se acreditarmos que temos as habilidades e recursos para lidar com essas situações, nós estaremos dispostos a enfrentá-las da cabeça erguida e a persistir, mesmo quando as coisas ficarem difíceis.

Como eu posso desenvolver Autoeficácia?

1. Tenha uma visão:

Tenha uma visão definida por metas, planos e tarefas para buscar estratégia de enfrentamento diante de situações adversas. Ao colocar-se em situações em que você tem que usar seus recursos de enfrentamento, você irá aprender que é capaz de lidar com essas situações. Identifique e observe modelos. Identifique pessoas que são capazes de lidar com situações desafiadoras e difíceis com facilidade. O que elas fazem e o que você pode aprender com eles?

2. Desafie suas crenças limitantes:

Desafie suas próprias crenças limitantes. A crença em nossa capacidade de lidar com as coisas é muitas vezes limitada por nossas crenças sobre nós mesmos e nossas próprias capacidades. É importante desafiar e questionar essas crenças, porque muitas vezes são apenas elas que nos impedem. O primeiro passo é identificá-las e o segundo é se perguntar que evidências você tem para acreditar nelas. O que te limita e evoca medo?

3. Exercite a autoconfiança:

Você precisar acreditar que tem boas ideias e é capaz de vencer, exercite a esperança de que tudo tem um ciclo e uma fase. Autoconfiança é fundamental para a resiliência, mas como tudo pode ser disfuncional quando é excessiva. Pode ter o potencial de virar arrogância e excesso de confiança. Também poder levar a assumir riscos excessivos e gerar uma sensação de que você é 'invencível'.

4. Desenvolva a sua autoestima:

A autoestima é a qualidade que pertence ao indivíduo satisfeito com sua identidade, ou seja, uma pessoa que valoriza a si mesmo e aceita suas limitações e desenvolve seus potenciais. A autoestima depende muito de como a pessoa percebe a si próprio e de que sentimentos tem sobre si mesmo. Esse autoconceito tem muito a ver com sensações internas positivas ou negativas. Sensações de vulnerabilidade, vergonha, fracasso, inadequação criam inconscientemente percepções negativas a respeito de si mesmo, com fortes crenças de desvalor, desamor e desamparo. Essas sensações internas, criam uma autoimagem defectiva e inadequada. É necessário acreditar que como ser humano sou digno de ser valorizado e amado e isso começa quando consigo me amar e respeitar meus limites e principalmente perdoar a mim mesmo pelos meus erros e perdoar os outros que tentam me desvalorizar com críticas e incompreensões.

2-POSITIVIDADE

Porque a positividade é importante para resiliência? resiliência. A positividade é a crença de que não importa como as coisas difíceis acontecem, elas vão dar certo no final ansiedade. O otimismo tem sido associado ao bem-estar e saúde física e mental a longo prazo e muitas vezes associada a fé e a esperança de vitória, confiando em Deus em situações de crise e de caos. Existem artigos científicos a respeito de como a fé é um ativador de esperança e um forte componente da resiliência. Ela leva as pessoas a tentar melhorar a sua situação e acreditar que as coisas podem ser melhores.

Embora o otimismo possa ser importante em muitas situações, existe a possibilidade de negar a importância ou a gravidade dos acontecimentos e, portanto, deixar de tomar medidas corretivas ou preventivas.

3-PROPÓSITOS DEFINIDOS

Porque o Propósito é importante para Resiliência?

Uma das principais formas de as pessoas superarem desafios e dificuldades é manter o foco no objetivo final. Ao manter os objetivos em mente em todos os momentos, as dificuldades passam a ser passos no caminho para alcançar um resultado importante. Os imprevistos e desafios podem facilmente tirar ou desviar o foco de pessoas sem metas em que se empenhar. Propósitos definidos dão significado e nos permitem ver além e nos motivar diante de contratempos e dificuldades.

Como eu posso desenvolver Propósito?

Tenha um plano. Metas são importantes, mas podem ser perigosas se tornarem-se "sonhos", e se perderem nas atividades do dia-a-dia. Portanto, é fundamental identificar um plano para atingir seus objetivos de modo que você esteja trabalhando em direção a eles e ficando mais perto deles todos os dias. Mantenha-se comprometido. É fácil desviar-se dos objetivos por eventos que acontecem. Portanto, é fundamental quando se deparar com um imprevisto, continuar lembrando o que você está tentando alcançar e por quê. E se tudo isso não der certo... É importante reavaliar constantemente suas metas. Elas ainda são realizáveis? Existem outras metas mais importantes e seu objetivo original foi substituído? Embora a persistência seja importante, é preciso reconhecer quando uma meta não é mais importante para você. Siga seu propósito pois ele define quem você é e para o que você foi criado e esse senso de realização vai trazer motivação e satisfação, ativando a área de recompensa do cérebro.

4-CAPACIDADE DE ADAPTAÇÃO AO NOVO

Por que a capacidade de adaptação é importante para a resiliência?

Algumas pessoas veem a resiliência como algo sobre ser forte e estável. Mas a resiliência é antes de tudo sobre ser adaptável: estar disposto e capaz de ser flexível a situações de mudança e encontrar uma maneira alternativa para obter o mesmo resultado. Adaptabilidade, como definido aqui, é uma questão de atitude; trata-se de reconhecer que a mudança pode ser uma coisa positiva e que mudar o seu comportamento às vezes é necessário para continuar a atingir seus objetivos.

Como posso desenvolver capacitação ao novo?

Ver a mudança de contexto. Algumas pessoas trilham contra a mudança, muitas vezes porque elas não conseguem ver o "quadro maior". Ao ver a

mudança no contexto, você pode ver como ela se encaixa com seus objetivos e metas globais e pode ajudá-lo a entender por que a mudança é necessária. Aceitar a nova realidade. Aceitação é a chave para avançar positivamente e evita que você caia em processos de pensamento negativos sobre como irracional ou injusta uma mudança é. Mantenha-se focado em seus objetivos. Mudar muitas vezes significa encontrar formas alternativas para alcançar seus objetivos. Ficar focado nestes irão ajudar a motivá-lo a fazer as alterações necessárias para alcançá-los.

No entanto, é importante que quando ocorrer uma situação nova, você avalie o que está ou não dentro de seu controle e decidir quais batalhas lutar.

5-PENSAMENTO DIVERGENTE

Porque pensar de forma divergente é importante para resiliência? Para muitas situações em que a resiliência é necessária, não há um "problema" a ser resolvido. Pode ser emocional ("como faço para passar por isso"), pode ser relacionado a em tarefas ("como faço para corrigir este problema técnico") ou relacionado a pessoas ("como faço para convencê-los a fazer X"). Ser capaz de identificar caminhos em torno de um problema é um elemento-chave da resiliência. E resolução de problemas não se trata apenas de soluções, trata-se também de ser capaz de definir com precisão e identificar os problemas.

Como eu posso desenvolver essa habilidade? Reconheça que a situação existe. Se há um problema a ser superado, um primeiro passo fundamental é confrontá-lo. Se evitar o problema você nunca vai se envolver nas atividades de resolução de problemas necessárias para superar isso. Defina precisamente o problema. Junte informações. Descubra o que você puder sobre o problema. Faça o que puder para avaliar a situação objetivamente. Assuma a responsabilidade adequada. Uma parte fundamental da solução de problemas é dar atribuições adequadas sobre quem ou o que é responsável. Uma abordagem excessivamente interna ("é tudo comigo, é tudo minha culpa") ou excessivamente externa ("não tem nada a ver comigo, é tudo culpa de outra pessoa") irá criar barreiras para a resolução de problemas ou você irá assumir muita responsabilidade e sentir-se excessivamente oprimido ou presumir que todo mundo é responsável pelo problema. Gere opções. Extraia de sua experiência. Pense sobre outras perspectivas.

Às vezes, a solução óbvia pode ser a melhor, muita criatividade pode resultar em uma solução complicada ou com excesso de engenhosidade.

Não tente ser muito inteligente se a situação não exigir uma solução criativa; foque em qual abordagem será mais eficaz para resolver o problema. Pense sobre outras perspectivas. Aborde os problemas através de uma variedade de direções e gere opções.

6-CAPACIDADE DE SUPERAÇÃO

Porque a capacidade de superação é importante para a Resiliência? Um componente importante da resiliência é a forma como as pessoas interpretam eventos que acontecem com elas. As pessoas que abraçam o desafio são propensas a ver as experiências difíceis como desafios significativos a serem superados. Esta atitude os obriga a enfrentar essas experiências e se esforçar para superá-las. Eles procuram ativamente experiências que os desafiem, a fim de aprender e melhorar.

Pense sobre o que você aprendeu no passado. Reflita sobre momentos em sua vida em que você aprendeu mais sobre si mesmo. Estas foram situações "fáceis", ou foram aquelas que impulsionaram você para a frente? Desafie-se. Esteja disposto sair de sua "zona de conforto" e se colocar em situações que irão requerer que você desenvolva novas habilidades e conhecimentos. Esteja disposto a cometer erros. Cometer erros é uma parte fundamental da aprendizagem. Se você estiver disposto a cometer erros, é provável que aprenda novas habilidades e maneiras de fazer as coisas que nunca teria descoberto de outra forma. Reformule experiências difíceis. A próxima vez que surgir uma questão ou problema, tente identificar o que você pode tirar da experiência e como, através dela, você pode se tornar uma pessoa mais forte.

7-EQUILÍBRIO EMOCIONAL

Porque o equilíbrio emocional é importante para a resiliência?

1. Identifique pensamentos negativos e irracionais:

Algumas pessoas pensam que a resiliência está calcada no controle emocional – ser capaz de controlar sua ansiedade e estresse e concentrar sua atenção em circunstâncias desafiadoras. Embora a resiliência seja mais que isso, ser capaz de controlar as emoções é um ponto crítico. Ter o controle das emoções permite que você pense claramente sobre problemas e questões quando está sob pressão ou quando enfrenta circunstâncias difíceis.

Controle da emoção é a resiliência 'no momento'; trata-se de manter suas emoções sob controle quando você sente que elas estão tomando conta de você e interferindo no seu desempenho e tomada de decisão.

Como eu posso desenvolver controle emocional? Controle seus pensamentos. Controlar seus pensamentos é fundamental para controlar suas emoções. Um elemento chave disso é identificar e reformular os pensamentos negativos e irracionais, que muitas vezes exageram ou agravam a situação, por exemplo, 'Eu nunca vou ser capaz de fazer isso...' ou 'Isso é tão terrível, porque...'

2. Respire ao ar livre:

Respiração. Quando as pessoas estão sob estresse sua respiração tende a mudar; a respiração se torna mais curta e menos oxigênio chega a seu cérebro. Isto resulta num aumento dos níveis de ansiedade. Assim, em situações em que você está se sentindo estressado e ansioso faça respirações profundas completas para retornar ao normal seus níveis de oxigênio.

3. Construa imagens de segurança:

Imagens. A chave para o controle das emoções é através do uso de imagens positivas. Há duas maneiras de fazer isso: uma envolve imaginar uma situação relaxante e a outra envolve imaginar resolver a questão difícil e ser bem sucedido. Ambas irão ajudar a acalmar as emoções negativas e aumentar a sua confiança para lidar com uma situação desafiadora.

4. Atividade física:

Atividade física. Em geral, a atividade física é uma ótima maneira de reduzir o estresse e limpar a mente de pensamentos negativos.

Embora o controle emocional seja importante para a gestão do estresse e ansiedade, a expressão das emoções é saudável e construtiva. Uma pessoa que está emocionalmente controlada pode parecer fria e antipática para os outros. É importante que o controle emocional não se torne supressão emocional; às vezes é importante expressar emoções para os outros para explicar o impacto de algo. Suprimir emoções, portanto, pode por si só ser uma causa de estresse e ansiedade

ativamente experiências que os desafiem, a fim de aprender e melhorar.

8-APOIO CONSISTENTE

Porque o apoio consistente é importante para a resiliência? Embora nós possamos desenvolver nossa própria capacidade pessoal de resiliência, falar de problemas e questões com outras pessoas pode fornecer uma liberação emocional, nos dar uma perspectiva diferente e nos fazer sentir mais conectado (e menos sozinhos). Há uma riqueza de evidências que

indicam que o apoio social pode amortecer os desafios que as pessoas experimentam no trabalho e aumentar nosso bem-estar geral.

Como eu posso desenvolver minha Busca de Apoio? Esteja disposto a buscar apoio. Pode parecer clichê, mas o primeiro passo na busca de apoio é reconhecer que pedir ajuda a outras pessoas não é um sinal de fraqueza. Na verdade, muitas vezes pode gerar melhores resultados do que se você tentar trabalhar com o problema sozinho. Avalie sua rede de apoio existente. Uma forte rede de apoio deve ser composta de pessoas com uma variedade de diferentes habilidades, perspectivas e experiências; e evita a excessiva dependência de uma pessoa. Considere se a sua rede de apoio atende a esses critérios. Dedique tempo e esforço. Manter redes de apoio não acontecem automaticamente. Buscar apoio trata-se de reciprocidade e deve ser bidirecional. Certifique-se de que você ouve e apoia os outros quando eles precisam – você pode precisar da ajuda e apoio deles um dia. Faça um esforço para ficar em contato com as pessoas da sua rede. Seja seletivo. Pense sobre o tipo de apoio que você precisa (emocional ou prático) e identifique a melhor pessoa para falar que poderá atender a essa necessidade, baseado em sua rede/network. Falar com a pessoa errada pode ter um resultado negativo ao invés de positivo.