

FACULDADE DE ENGENHARIA DA UNIVERSIDADE DO PORTO

**MESTRADO INTEGRADO EM ENGENHARIA
INFORMÁTICA E DA COMPUTAÇÃO**

**“PROFICIÊNCIA PESSOAL E INTERPESSOAL”
(3º ano – 2º semestre)**

Prof. Manuel Firmino

Texto nº 11

RESPONSABILIDADE PESSOAL

“O significado e a realização da vida descobrem-se com a aceitação da responsabilidade por si própria e com o exercício dessa responsabilidade de modo que aumente a responsividade, o realismo, o relacionamento e a actividade recompensatória.”

Os 4 Rs do bem-estar psicológico:

responsiveness, realism, relatedness and rewarding activity

(in “Personal Responsibility Counselling and Therapy: an Integrative Approach”, R. Nelson-Jones)

Perspectiva de auto-regulação progressiva e desenvolvimental, onde se assume que as pessoas geram o seu próprio comportamento e são efectivamente responsáveis pela qualidade das suas próprias vidas.

Responsabilidade Pessoal:

Processo de realizar escolhas que maximizam a felicidade e o preenchimento do indivíduo ao longo do seu desenvolvimento pessoal.

Responsividade:

Ênfase num processo de ajuda para as pessoas tomarem responsabilidade pela percepção, experienciação e expressão dos seus sentimentos.

Realismo:

Pensamento, linguagem e discurso interno; ênfase nos modos pelos quais as pessoas podem ser ajudadas a ajudarem-se a si próprias, aprendendo a auto-disciplinar-se e a tomar um controle mais efectivo sobre o seu próprio pensamento.

Relacionamento:

Competências psicológicas para as relações interpessoais. É dado particular ênfase à aprendizagem das pessoas para se definirem e comunicarem consigo próprias mais autenticamente. Realça-se ainda a aprendizagem no sentido de evitar ou minimizar ser prejudicial para outros e de admitir a possibilidade de poder vir a ser prejudicado por eles.

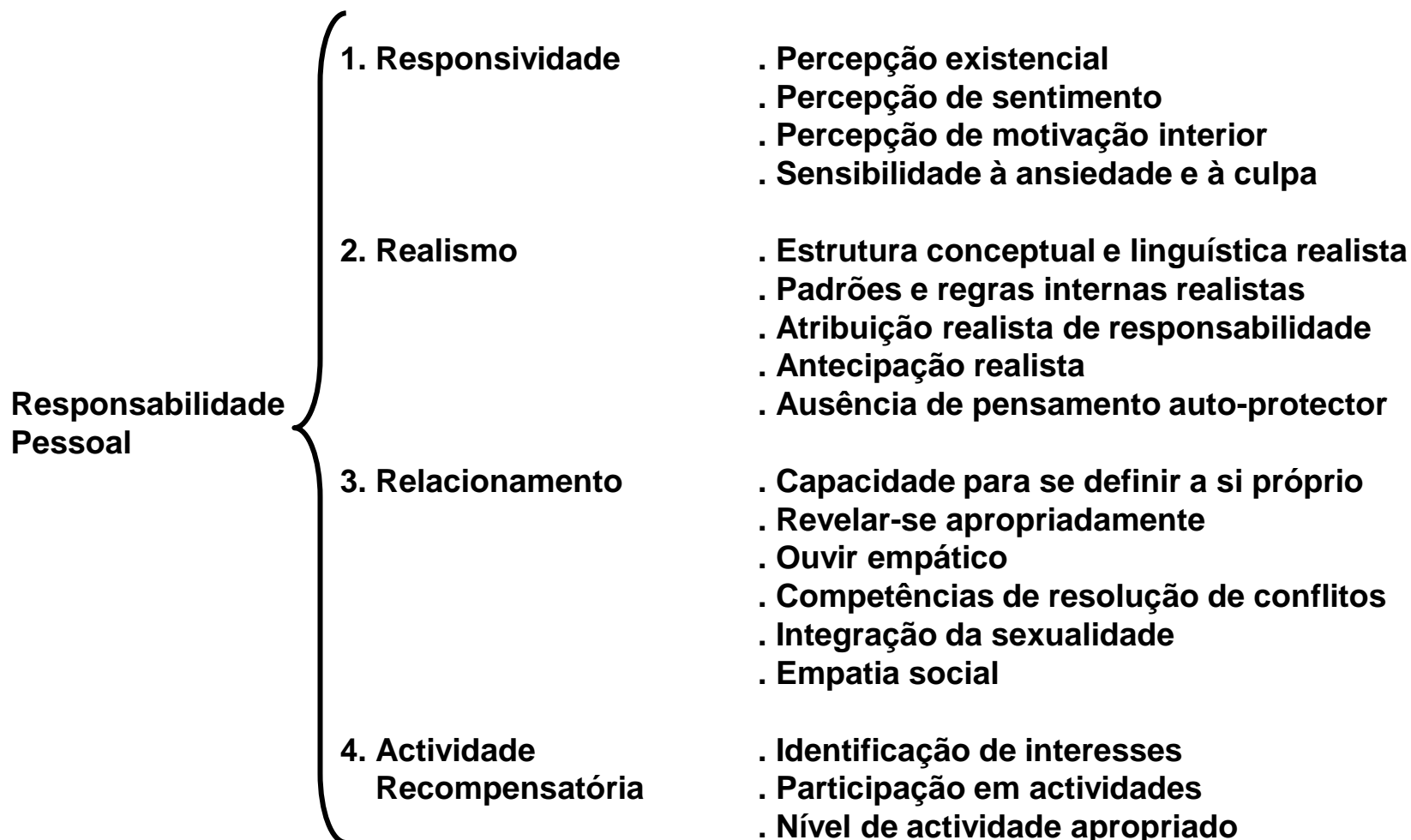
Actividade Recompensatória:

Procurar assumir responsabilidade pessoal para descobrir sentido na forma como distribui o seu tempo. A área da actividade recompensatória envolve a necessidade de experienciar cuidadosamente sentimentos, pensar efectivamente e possuir competências de relacionamento.

A estratégia de auto-desenvolvimento pela aquisição da “responsabilidade pessoal” foca-se principalmente nos desafios e tarefas que fazem parte da vida de todas as pessoas.

O objectivo supremo com a realização da “responsabilidade pessoal” é aumentar o controle consciente efectivo das pessoas sobre si próprias e sobre o(s) seu(s) meio(s) ambiente(s), de tal modo que possam atingir melhor os 4 requisitos (ou 4 Rs) do bem estar psicológico.

OBJECTIVO ÚLTIMO OBJECTIVOS MEDIATOS E COMPETÊNCIAS PSICOLÓGICAS



RESPONSIVIDADE

- **Percepção existencial:** Consciência dos parâmetros da existência humana tais como os seus próprios limites e as contingências do destino. Consciência da procura existencial pela criação da sua própria vida.
- **Percepção de sentimentos:** Capacidade de ter consciência dos nossos sentimentos e emoções. Abertura às experiências e empatia interior.
- **Percepção da motivação interior:** Consciência dos desejos e da vontade própria.
- **Sensibilidade à ansiedade e à culpa:** Consciência dos sinais de aviso que indiquem possíveis deficiências nas competências de responsabilidade.

REALISMO

- **Estrutura conceptual e linguística realista:** Conjunto de conceitos realistas ou hipóteses funcionais expressos numa linguagem clara e funcional para governar a abordagem pessoal da nossa própria vida.
- **Padrões e regimes internos realistas:** Uma lista pessoal de padrões acerca de nós próprios, dos outros e do meio ambiente, que sejam funcionais em termos de sobrevivência e satisfação.
- **Atribuição realista de responsabilidade:** Atribuição precisa ou determinação de causa e responsabilidade pelo nosso próprio comportamento, pelo comportamento dos outros e por acontecimentos do meio ambiente. Evitar uma atribuição externa inapropriada, atribuindo incorrectamente muitas causas e responsabilidades ao exterior, e uma atribuição interna inapropriada, atribuindo incorrectamente muitas causas e responsabilidades a nós próprios.
- **Antecipação realista:** Clara antecipação do futuro em termos de riscos, ganhos e consequências do nosso comportamento, do comportamento dos outros e dos acontecimentos ambientais.
- **Ausência de pensamento auto-protector:** Ausência dos processos defensivos no pensamento e da necessidade de manipular o feedback que se recebe dos outros.

RELACIONAMENTO

- **Capacidade para se definir a si próprio:** Capacidade para criar a nossa própria identidade e para resistir, quando necessário, em particular nas falsas definições que os outros fazem acerca de nós.
- **Revelar-se apropriadamente:** Capacidade para falar e para se revelar de forma apropriada em diferentes situações. Capacidade para a intimidade e honestidade nas relações interpessoais.
- **Ouvir empático:** Capacidade de ouvir e receber com precisão comunicações de outras pessoas. Capacidade para transmitir-lhes entendimento.
- **Competências de resolução de conflitos:** Capacidade para negociar diferentes níveis de interesse de formas mais assertivas do que inibidas, desonestas ou agressivas. Capacidade de minimizar o dano em si próprio e nos outros em situações onde a diferença de interesses persiste.
- **Integração da sexualidade:** Capacidade para experimentar a sua própria sensualidade e envolver-se mutuamente em relações sexuais.
- **Empatia social:** Identificação apropriada com a comunidade (em sentido lato) e espécies. Sentido de camaradagem e humanidade expresso em acções.

ACTIVIDADE RECOMPENSATÓRIA

- **Identificação de interesses:** Capacidade para nos ouvirmos e identificarmos o que interessa a nós próprios e não apenas às outras pessoas.
- **Participação em actividades:** Ter suficiente sentido de, e real competência para, participar em actividades que conduzam à realização, felicidade e satisfação. No pior dos casos, ter competências para extrair o melhor das piores situações.
- **Nível de actividade apropriado:** Compreender e, quando possível, trabalhar ao nosso melhor nível de actividade e de stress. Ter cuidado com a saúde. Conseguir um bom equilíbrio entre trabalho, família e actividades recreacionais.