

Resiliência material de apoio aos Especialistas na Promoção de Resiliência na Gestão de Pessoas 2022

Como citar o artigo:
SOBRARE (2022). Resiliência material de apoio aos Especialistas na Promoção de Resiliência na Gestão de Pessoas.
<https://sobreare.com.br/publicacoes/>

Resiliência e Psicologia Positiva

Há crenças de que a felicidade é lograda ao azar

Há crenças de que a felicidade é conquistada pela determinação e esforço pessoal

Dessa forma, pela negação também se vê que a felicidade está ligada aos domínios de crenças do indivíduo

Esses domínios de crenças modulam as pautas profissionais, as afiliações, as relações religiosas, o engajamento em atividades gratificantes e os vínculos com pessoas felizes

A resiliência mobiliza recursos característicos das virtudes humanas como a esperança, o otimismo, a potencialidades emocionais, a promoção de saúde, a longevidade, entre tantos recursos

Vê-se que há uma reatribuição positiva de significados mesmo em fatos negativos

A atribuição positiva favorece, possibilita, alavanca o sucesso

É direcionada para o futuro, nunca para o passado

A lógica da “Abordagem Resiliente” e sua conceituação de resiliência

“Abordagem Resiliente”

É a linha teórica organizada a partir de 2006, que compreende a resiliência a partir dos pressupostos da Terapia Cognitivo-Comportamental, do movimento psicossomático e da neurofisiologia.

Entende que a resiliência são processos cognitivos que constantemente são empregados na tomada de decisões - não embasadas na racionalidade, porém, em processos decisórios que se organizam por meio de estratégias que ignoram parte das informações dos MCDs, e selecionam outras, com o objetivo de tornar a escolha de enfrentamento e superação, mais fácil e rápida e inteligente.

A superação na promoção de resiliência

Os eventos da vida, as decisões e as vivências na perspectiva da teoria da “Abordagem Resiliente” são processadas no pensamento e estes modulam as emoções processadas no biopsicosocialespiritual.

Padrões de raciocínios são adotados como modelos de leitura (interpretação) da realidade controlando os pensamentos e ações. É disso que originam as suposições básicas que darão a atribuição de significado para a experiência nos eventos e circunstâncias.

A superação em resiliência se refere especificamente aos desafios, às adversidades, intempéries, estresse elevado e incapacitações.

- ✓ enfrentar as adversidades do dia a dia do trabalho;
- ✓ b) agir e superar os obstáculos da vida;
- ✓ c) expor-se, assumir riscos e enfrentar o desconhecido para atingir os objetivos;
- ✓ d) agir com amadurecimento, fazendo uma análise da realidade, reconhecendo seus limites e os riscos da situação.

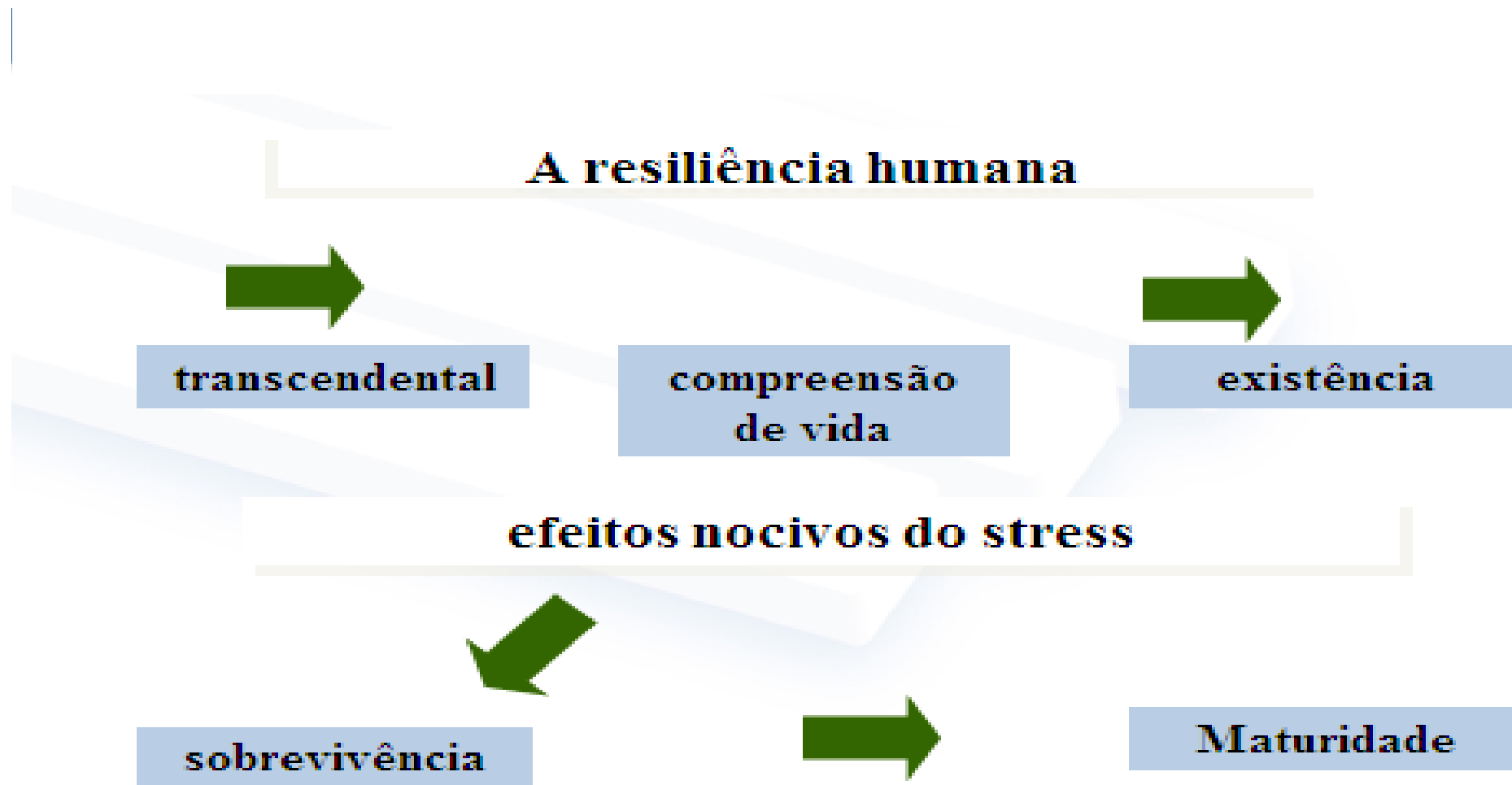
Quando se trata de uma demanda esperada no contexto de trabalho ou mesmo da vida, então há outros conceitos que devem ser aplicados como o Coping, o conceito de Qualidade de Vida etc.

Quanto à resiliência está relacionada com a atividade do trabalho ela implica especificamente em risco a sobrevivência no ambiente profissional.

Dependendo da qualidade da resiliência que a pessoa possui no âmbito profissional, ela poderá administrar o modo de se organizar quanto conseguir alcançar um comportamento de superação das adversidades no contexto de trabalho, proporcionando um contexto de proteção, ousadia e sucesso.

O(A) promotor(a) de Resiliência trabalha no sentido de encaminhar o acesso a atribuições positivas.

Consiste em estimular o crescimento pessoal, a autoaceitação, a busca de finalidade e o significado existencial. Em resumo, a autonomia em face as demandas do estresse.



Trabalha-se na “Abordagem Resiliente” com três estilos de expressar resiliência.

Há o estilo configurado por uma representação comportamental de intolerância diante do estresse

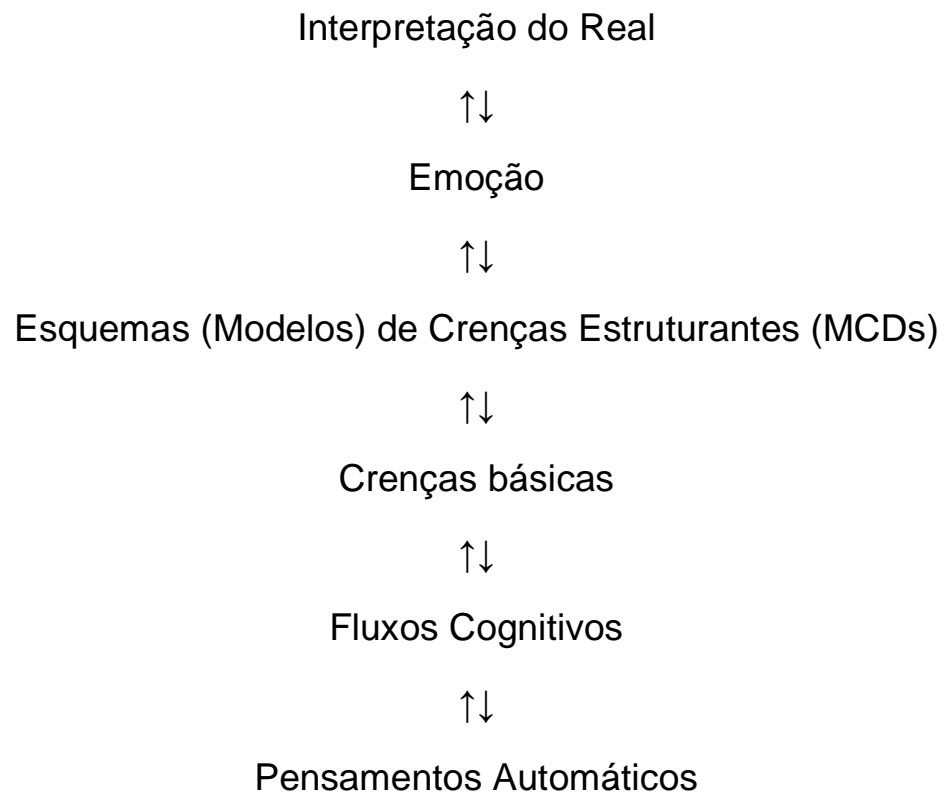
A configuração da representação comportamental de passividade face ao estresse

A configuração do comportamento de Equilíbrio perante o estresse.

Os comportamentos de respostas diante de uma situação de adversidade não são estruturados a partir das situações [o estresse / impacto vivenciado] que se apresentam, mas sim pelo modo como a pessoa processa o reconhecimento de tais situações e nelas se posiciona.

A interpretação dada a cada uma dessas vivências irá se configurar de acordo com as representações que anteriormente foram atribuídas a tais situações ou em similares.

Dessa forma a interpretação ou atribuição de um significado atua como variável mediadora entre o real e o comportamento de resposta do respondente.



Qualquer subsídio que o(a) Promotor(a) de Resiliência oferecer deve ocorrer na aprendizagem sobre a forma de processar informações já esquematizadas – a interpretação em um novo modelo de processamento de informações e, por conseguinte, futuras mudanças comportamentais. Como as crenças em seus Modelos, são traduzidas em palavras os promotores se utilizam desse recurso para sua atuação.

Estilos Comportamentais - detalhamento na resiliência

Estilo Comportamental de Passividade diante do estresse no Ambiente de Trabalho

Tais comportamentos estruturam aquilo que identificamos de passividade diante das situações adversas e de alto estresse. Há uma tendência de enrijecer os dados colhidos da realidade no âmbito da incredulidade. Quando as crenças básicas antigas e novos conhecimentos incorporados ao processamento cognitivo do respondente, devido a algum EVENTO CRÍTICO (Atingir metas; desafios; problemas; inadequação; perdas; rompimentos; déficit; instabilidade) SÃO IMPREGNADOS de informações negativistas e pessimistas, irá resultar em um Estilo Comportamental de Pessimismo no estresse.

Estilo Comportamental de Intolerância ao estresse no Ambiente de Trabalho

São aqueles comportamentos que têm na sua expressão uma característica de nervosismo, ansiedade e raiva. Tais comportamentos estruturam o que identificamos de comportamento intolerante diante das situações adversas e de alto estresse. Há uma tendência de enrijecer os dados colhidos da realidade no âmbito da emoção da raiva.

Estilo Comportamental de Equilíbrio no Ambiente de Trabalho

São aqueles comportamentos que têm na sua expressão características de coerência quanto ao MCDs. Tais comportamentos estruturam aquilo que identificamos de excelência comportamental diante das situações adversas e de alto estresse.

Estilos Comportamentais - racional

Estilo Comportamental de Passividade no estresse no Ambiente de Trabalho

Acredito na possibilidade de ...

A crença estrutural é: Acredito que fracassarei, mesmo na ausência de provas concretas.

Estilo Comportamental de Intolerância no estresse no Ambiente de Trabalho

A crença estrutural é: Acredito que irei superar, mesmo na ausência de provas concretas.

Estilo Comportamental de Equilíbrio ao estresse no Ambiente de Trabalho

A crença estrutural é: Acredito na possibilidade de solução, mesmo na ausência de provas concretas.

Resiliência e Ambiente de Trabalho

A resiliência no ambiente de trabalho, em particular, está relacionada à qualidade que as relações interpessoais se dão no contexto de trabalho e das condições favoráveis para que essas relações produzam um comportamento que favoreça trocas de experiências, conhecimentos e talentos, o que certamente resultará em alto rendimento entre os participantes do grupo e a concretização dos objetivos propostos.

Quando um gerente propõe seus objetivos para sua equipe e os esquemas de crenças dos integrantes dessa equipe são levados em consideração, cada pessoa do grupo passa a receber um olhar diferenciado e voltado para o seu físico, seu psíquico e seu emocional, estabelecendo-se as condições para que se tenha início um processo psicossomático de fortalecimento e superação em resiliência no ambiente de trabalho, e assim oferecer melhores condições que favoreça um ambiente para se chegar a um ponto de equilíbrio em resiliência no grupo ou equipe.

Desenvolver e capacitar na habilidade de ser resiliente, por meio de uma compreensão psicossomática, são importantes estratégias para que as pessoas entendam com clareza quais são as reais possibilidades de seu potencial de realização. No contexto profissional a proposta é promover a análise e melhoria dos índices de resiliência individuais ou em equipes diante das situações de estresse presente nas relações e nas exigências que o ambiente de trabalho muitas vezes impõe.

Índices de competências na resiliência

Os índices do mapeamento da resiliência revelam os padrões de pensamentos que, como redes de pensamentos (opiniões / ideias / convicções), organizam a forma de ver a vida. Essa forma de ver a vida estrutura a satisfação emocional / social / espiritual com relação a visão de Homem e de Mundo.

A satisfação emocional / social / espiritual com relação a visão de Homem e de Mundo nós podemos obter por meio do desenvolvimento e do emprego das forças inovadoras sobre as crenças e os modelos de comportamento recorrentemente utilizados.

Os oito Modelos de Crenças Determinantes do comportamento em resiliência

A resiliência pode ser avaliada por meio da análise de crenças encontradas em oito áreas vitais da vida:

- o autocontrole das emoções;
- a leitura corporal;
- o otimismo para com a vida;
- a análise do contexto;
- a empatia;
- a autoconfiança;
- a capacidade de conquistar e manter pessoas;
- o sentido da vida

O conteúdo dos 08 Modelos de Crenças Determinantes da resiliência

MCD: AUTOCONTROLE

São aquelas crenças que indicam a capacidade da pessoa balancear / gerenciar de modo apropriado às emoções nos diferentes contextos de vida, particularmente a de tomar decisões com equilíbrio emocional em situações de estresse.

MCD: LEITURA CORPORAL

Diz respeito às crenças que direcionam / favorecem e permitem a leitura e identificação das mudanças que ocorrem no corpo num contexto de situações adversas, de conflito e de elevado estresse. Essas mudanças são decorrentes de esquemas que regulam, por meio dos sistemas nervoso e muscular, tanto os movimentos quanto as reações físicas diante de tais situações.

Por haver uma relação de causa e efeito entre o sistema de crenças e as reações corporais, o MCD Leitura Corporal refere-se à intensidade e à direção de um impulso nervoso no corpo.

O pressuposto é de que os esquemas de crenças de uma pessoa modulam a resposta corporal, gerando uma reação que altera o equilíbrio dos nervos e músculos. Como o corpo e a mente estão integrados, as alterações são percebidas quando ocorre um desequilíbrio em algum órgão ou sistema.

Assim, quanto mais harmonia houver entre o sistema de crenças, seus objetivos e o meio ambiente, maior equilíbrio haverá entre suas reações físicas e a expressão de suas emoções. As crenças expressas de maneira consciente ou inconsciente quando se comunica evidenciam as características pessoais e das crenças expressas na postura corporal assumida. O que ocorre é uma tendência em favorecer os movimentos que visam à obtenção de objetivos ou em inibir os movimentos contrários.

Em situações adversas e de estresse, quanto maior for o conflito entre os seus sistemas de crenças e seu posicionamento corporal, mais visível torna-se o comprometimento muscular, por vezes em um grupo específico de músculos, por vezes até no corpo inteiro.

MCD: OTIMISMO PARA COM A VIDA

Este MCD evidencia as crenças de que as coisas podem mudar para melhor. Reflete um investimento contínuo no entusiasmo e muita convicção na sua capacidade de controlar o destino da vida, mesmo quando o poder de decisão está fora das mãos.

Embora possa ser confundido com o hábito de ser bem-humorado ou de sorrir, refere-se à capacidade de ter esperança, de manter-se motivada mesmo diante de percalços.

MCD: ANÁLISE DO CONTEXTO

São crenças relacionadas à capacidade de identificar e perceber precisamente as causas, as relações e as implicações dos problemas, dos conflitos e das adversidades presentes no ambiente. Tais crenças regulam e organizam o quantum de ousadia que é saudável nas decisões tomadas.

MCD: EMPATIA

Agrupamento de crenças que evidenciam a convicção de primeiro entender o mundo do outro e depois se reposicionar para emitir mensagens que promovam interação e aproximação, conectividade e reciprocidade entre as pessoas.

MCD: AUTOCONFIANÇA

Crenças que demonstram a convicção de ser eficaz nas ações propostas. Trata-se das crenças que uma pessoa tem de que confia em seus recursos para resolver seus próprios problemas e conflitos por meio de suas habilidades, capacitações e talentos, engloba também a segurança a partir de si mesma e do ambiente.

MCD: CONQUISTAR E MANTER PESSOAS

Crenças que se referem à capacidade que a pessoa tem de se vincular a outras, sem receios ou medo do fracasso, conectando-se para a formação de fortes redes de apoio e proteção.

MCD: SENTIDO DA VIDA

Aquelas crenças que evidenciam o quanto há de entendimento de um propósito vital de vida. A clareza desse propósito vital promove um enriquecimento do valor da vida, fortalecendo e capacitando a pessoa a preservar sua vida ao máximo. Evitando colocar-se em situações de risco e buscando áreas onde possa exercitar se beneficiar de MCDs de proteção.

São crenças que também oferece sentido à razão de viver, que tem como consequência a noção de se sentir útil nas suas interações e ver-se com significado na vida de outras pessoas/sociedade. Este MCD é o nutriente de todos os outros sete, pois representa uma fonte de vitalidade para a vida.

Condições de resiliência

Estilo Comportamental	Padrões de Passividade face ao estresse				Padrões de Equilíbrio face ao estresse	Padrões de Intolerância face ao estresse			
Condição de Resiliência	Fraca	Moderada	Boa	Forte	Excelente	Forte	Boa	Moderada	Fraca

Esquema Emocional	Pessimismo (Emoção Tristeza)			Adequação			Agressividade (Emoção Raiva)
Situação no MCD	Vulnerabilidade Cognitiva			Segurança			Vulnerabilidade Cognitiva

Situação de risco ou vulnerabilidade no Modelo de Crença Determinante no Ambiente de Trabalho:

São aqueles respondentes que perderam a capacidade de flexibilizar a atualização dos modelos determinantes (flexibilidade cognitiva) no ambiente profissional.

Uma vez enrijecidos os MCDs passam a favorecer a SITUAÇÃO DE RISCO ou SITUAÇÃO DE VULNERABILIDADE.

PLANO PESSOAL EM RESILIÊNCIA

Nome: _____.

Marque a intensidade da sua percepção de satisfação em cada área da sua resiliência

Em relação ao MCD eu estou ...

Modelos de Crenças Determinantes (MCDs)	Nada Satisfeito	Pouco Satisfeito	Eu diria Satisfeito	Bastante Satisfeito	Muito Satisfeito	Totalmente Satisfeito	Passo a realizar
AUTOCONTROLE							
Expressão da minha raiva							
Manifestações de tristeza							
Alternativas ao medo							
ANÁLISE DE CONTEXTO							
Pistas enxergadas							
Sinais percebidos							
Evidências identificadas							
AUTOCONFIANÇA							
Ser capaz de (fazer / agir)							
Tomada de decisões							
Ter ousadia (de / para)							

CONQUISTAR E MANTER PESSOAS							
Vincular desconhecidos							
Receio de se aproximar							
Rede de Apoio							
EMPATIA							
Necessidades emocionais							
Objetivos pessoais							
Negociar as demandas percebidas							
LEITURA CORPORAL							
Perceber alterações							
Identificar reações							
Cuidar de si							
OTIMISMO PARA A VIDA							
Criatividade							
Humor							
Entusiasmo							
SENTIDO DE VIDA							
Evitar danos							
Novos ideais							
Imaginação							

A resiliência no coaching tem sido trabalhada em processos de coaching de modo incidental e genérica. Por isso, a filosofia que procurarei ter nesta oficina é demonstrar como um processo de promoção da resiliência pode ser organizada como um desenvolvimento “estrutural” auto orientado, na reestruturação dos sistemas de crenças de clientes e assim estar absolutamente vinculado ao desenvolvimento da resiliência pessoal.

Nesta possibilidade de desenvolvimento, os clientes executaram suas construções, descobertas e planos visando um enfrentamento equilibrado de desafios, compromissos ou de adversidades impactantes como o desemprego, o câncer, o divórcio ou os conflitos entre grupos e equipes.

[Exercício pedagógico livre sem a Escala validada “QUEST_Resiliência”]

- Qual a área (quais as áreas) que mais lhe chama a atenção?
- Qual a área (quais as áreas) que lhe exigirá maior empenho?
- Em qual área (quais as áreas) há menor possibilidade de desenvolvimento?
- Qual área (quais as áreas) investirá de imediato (amanhã)?
- Qual área (quais as áreas) investirá no curto prazo (seis meses)?

Elabore um texto de 25 linhas com uma reflexão sobre suas respostas e percepções quanto a resiliência

Material consultado

Barbosa, G.S. (2010). Roteiro dos Índices de Resiliência – Completo

Barbosa, G.S. A APLICAÇÃO E INTERPRETAÇÃO DO CONCEITO DE RESILIÊNCIA EM NOSSA TEORIA (ISMA 2011)

<http://www.sobrare.com.br/sobrare/publicacoes.php>

Christopher, P, Maier, S. F., Seligman, M. E. P. (1993). Learned Helplessness. New York: Oxford.

Freeman, A., Dattilio, F. (1998). Compreendendo a Terapia Cognitiva. São Paulo: Editorial Psy.

Inbar, J. (2010) European Congress of Positive Psychology. Copenhagen, Dinamarca. Junio.

Seligman, M. E. P. (2006) Learned Optimism. How to change your mind and your life. New York: Vintage Books.

Thach, C. y Lyubomirsky, S. How do people pursue happiness? Relating personality, happiness-increasing strategies, and well-being. J Happiness Stud. 2006; 7: 183-225.