





# SUMÁRIO

RESILIÊNCIA	4
RESILIÊNCIA X RESISTÊNCIA	6
RESILIÊNCIA: UMA HABILIDADE INATA OU ADQUIRIDA?	7
DESENVOLVIMENTO DA RESILIÊNCIA	8
RESILIÊNCIA NA PRÁTICA	11
INTERESSANTE...	15
SÍNTESE	16

Esta é uma obra coletiva organizada por iniciativa e direção do **CENTRO SUPERIOR DE TECNOLOGIA TECBRASIL LTDA – Faculdades Ftec** que, na forma do art. 5º, VIII, h, da Lei nº 9.610/98, a publica sob sua marca e detém os direitos de exploração comercial e todos os demais previstos em contrato. É proibida a reprodução parcial ou integral sem autorização expressa e escrita.

**CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIFTEC**  
Rua Gustavo Ramos Sehbe n.º 107. Caxias do Sul/ RS

**REITOR**  
Claudino José Meneguzzi Júnior

**PRÓ-REITORA ACADÊMICA**  
Débora Frizzo

**PRÓ-REITOR ADMINISTRATIVO**  
Altair Ruzzarin

**DIRETORA DE EDUCAÇÃO A DISTÂNCIA (EAD)**  
Lígia Futterleib

**Desenvolvido pela equipe de Criações para o ensino a distância (CREAD)**  
**Coordenadora e Designer Instrucional**  
Sabrina Maciel

**Diagramação, Ilustração e Alteração de Imagem**  
Igor Zattera, Jaqueline Boeira, Júlia Oliveira, Leonardo Ribeiro

**Revisora**  
Luana dos Reis





Estimados alunos!

Parem por alguns instantes e pensem na situação mais difícil que vocês já enfrentaram na vida, pode ser de caráter profissional, familiar, emocional, físico, etc. Quando vocês lembram desse momento, ainda que com algum distanciamento, é natural perguntarem-se “de onde tiraram tanta força para enfrentar e superar a situação”, não é mesmo? Pois bem, se vocês se identificam com essa circunstância, saibam que a grande responsável pela superação foi a RESILIÊNCIA.

Muito se fala a respeito dela, por vezes, inclusive, com ironia ou desprezo, considerando-a apenas um “modismo”. Contudo, a resiliência é um elemento preciosíssimo, uma vez que ela é responsável por garantir nossa sobrevivência e indispensável para a nossa evolução.

Ao nos tornarmos pessoas (e profissionais) resilientes, temos condições de obter um desempenho muito melhor em tudo o que fazemos e, muito além disso, somos capazes de utilizar nosso potencial máximo.

Dito isso, não é por acaso que as organizações, especialmente as mais competitivas e focadas em resultados, têm desejado e buscado tanto profissionais resilientes, sendo esta, muitas vezes, uma condição determinante para contratação, promoção e até mesmo demissão de um profissional.

Com base nestas considerações, elaboramos este material com o propósito de auxiliá-los na compreensão do conceito de resiliência e do seu processo de desenvolvimento, contribuindo para o incremento desta competência importante para o nosso sucesso vital e para a nossa sobrevivência.



# RESILIÊNCIA

Origem e peculiaridades





Resiliência é uma palavra que provém do latim *resiliens*, que significa “voltar ao estado normal”. O termo possui diversos significados, dependendo da área, tais como: a Psicologia, a Administração, a Ecologia, a Física.

Na Ecologia, por exemplo, resiliência diz respeito à capacidade de um determinado sistema recuperar o equilíbrio após sofrer uma perturbação, conceito que nos remete à habilidade de restauração de um sistema.

Já na Física, um elemento é resiliente na medida em que ele retorna ao seu formato original, mesmo após acumular energia, como ser submetido a situações de tensão, ruptura, choque, percussão, elasticidade, deformação. Após a situação de estresse, os materiais podem ou não ser danificados e a sua resiliência será determinada de acordo com a capacidade de voltar ao normal. Podemos considerar um exemplo, neste caso, as molas, como as dos amortecedores de veículos, as quais, dentro de certos limites, mesmo após serem pressionadas ou esticadas, mantêm seu funcionamento original. Outro exemplo que podemos citar é o de um elástico que, também dentro de certos limites, consegue voltar à sua forma original, mesmo após ser esticado.

Na Administração, por sua vez, a resiliência está relacionada aos processos de mudança, uma vez que os profissionais de uma organização precisam ser resilientes diante dos proble-

mas e pressões organizacionais, mantendo e reestabelecendo o equilíbrio emocional, mesmo diante de situações de crise. Neste cenário, a resiliência está relacionada à condição dos profissionais de tomar decisões que reduzam o impacto das situações-problema sobre o contexto organizacional.

Na Psicologia, a resiliência refere-se à capacidade de uma pessoa em administrar problemas, superar adversidades e resistir a pressões (internas e externas), sem entrar em surto. Neste contexto, o indivíduo resiliente é aquele que consegue encontrar soluções adequadas para o enfrentamento e superação dos infortúnios. Conseguir manter o equilíbrio psíquico é condição básica para a pessoa criar resiliência emocional.

Para Barbosa (2014), a resiliência é a capacidade que temos de nos tornarmos flexíveis em situações de dificuldades ou adversidades, por meio de um conjunto de crenças que possibilitam transcender os empecilhos da vida e imaginar um futuro com superação.

O teólogo William George Ward sabiamente coloca que “o pessimista reclama do vento; o otimista espera que ele mude; o realista ajusta as velas.” É exatamente dessa forma que se comporta a pessoa resiliente: ajusta as velas para chegar ao objetivo, adaptando-se e agindo com flexibilidade diante das adversidades e dos infortúnios.

## RESILIÊNCIA X RESISTÊNCIA

Não podemos confundir resiliência com resistência, o que é muito comum já que o conceito remete muito à força que impede que nos fragilizemos. Os dois conceitos são diferentes.

A pessoa “resistente” consegue “segurar a barra”, encarar o problema e dominar o estresse. Já a pessoa que é “resiliente”, além de suportar a pressão e driblar as adversidades, tem a importante habilidade de “aprender com as dificuldades e contornar a situação, encontrando soluções alternativas para resolver os problemas”.

Vamos tomar como exemplo um bebê que está aprendendo a andar: ele não apenas suporta as quedas, como aperfeiçoa suas habilidades a cada nova tentativa de ficar em pé e dar as passadas.

Fugir de um problema ou fazer de conta que não está acontecendo nada (quando as dificuldades são evidentes) pode ser um comportamento de quem é resistente. As pessoas resilientes, por sua vez, permitem-se sentir profundamente as situações, inclusive as mais difíceis, procurando extrair delas o máximo aprendizado.

Notamos que resiliência não é sinônimo de força, pois um indivíduo pode ser resiliente e, ainda assim, sofrer inicialmente com certas mudanças ou dificuldades. Não se trata, portanto, de nunca ter desafios ou de não precisar recomeçar. Quando o indivíduo é resiliente (e não resistente), ele consegue reerguer-se em uma batalha e continuar lutando, buscando o resul-

tado que almeja atingir. Aliás, mais do que isso, a pessoa resiliente aprende com a luta e se torna melhor para o caminho à frente, ou seja, ela dribla os obstáculos, vence as dificuldades e atinge um nível de desempenho superior ao que tinha antes do desafio começar.



## RESILIÊNCIA: UMA HABILIDADE INATA OU ADQUIRIDA?

Será que a resiliência é uma capacidade que podemos desenvolver ao longo da nossa vida ou já nascemos com ela?

Para responder a essa pergunta, vamos pensar novamente sobre os bebês que estão aprendendo a andar: eles caem, se machucam, se frustram, cansam, se decepcionam. Tombos, batidas e “dodóis” são inevitáveis nessa fase da vida, não é mesmo? E, como consequência, temos uma crise de choro aqui e acolá.

Mas o que a criança faz após a queda? Ela desiste de andar ou ergue-se e tenta novamente? Sem dúvidas, ela levanta e tenta novamente! E, quanto mais ela tenta, quanto mais ela se esforça, mais ela desenvolve suas habilidades motoras.

Estima-se que um bebê cai, em média, 900 tombos antes de começar a caminhar.

Apesar disso, ele nunca desanima ou cogita desistir.

Assim deve(ria) ser pelo resto da nossa vida com relação às nossas “quedas e tropeços”. Após a decepção e o fracasso, um tempo para o luto e a reflexão e, depois, de volta à ação. Esse é, ou deveria ser, o ciclo natural da nossa vida.

A maior parte dos pesquisadores acredita que a resiliência se desenvolve ao longo do tempo e que as primeiras experiências infantis – especialmente os relacionamentos de confiança – desempenham o papel de proteger, desenvolver e potencializar a nossa autoconfiança. Dessa forma, podemos dizer que o funcionamento afetivo da família ou do círculo de relacionamento no qual a criança está inserida contribui significativamente para o desenvolvimento futuro da resiliência.

Seguindo este raciocínio, a resiliência não pode ser pensada como um atributo nascido com a criança ou adquirido durante o seu desenvolvimento. Porque, na verdade, ela é resultado de um conjunto de processos sociais e emocionais que ocorrem em um tempo, dadas certas combinações benéficas de fatores provenientes da criança, da família e do ambiente social e cultural onde ela está inserida.

Veremos na sequência que a resiliência é a capacidade ou a habilidade que desenvolvemos a partir de crenças que estruturam o nosso comportamento e que são aplicadas em diferentes áreas da nossa vida. Tais crenças têm o desafio de desenvolver em nós uma espécie de “discurso interno positivo” (vai dar certo!; você vai conseguir!; você é mais forte do que imagina!).



## DESENVOLVIMENTO DA RESILIÊNCIA

Vimos anteriormente que a maioria dos pesquisadores acredita que a resiliência é uma competência que se desenvolve ao longo dos anos e que as primeiras experiências de vida desempenham um papel especial para que este desenvolvimento seja satisfatório.

Compreendida como resultado de um conjunto de processos sociais e emocionais que ocorrem ao longo da vida, vamos conhecer agora alguns estudos e pesquisas por trás dela, assim como as crenças que determinam nossas atitudes nas diferentes áreas da vida.

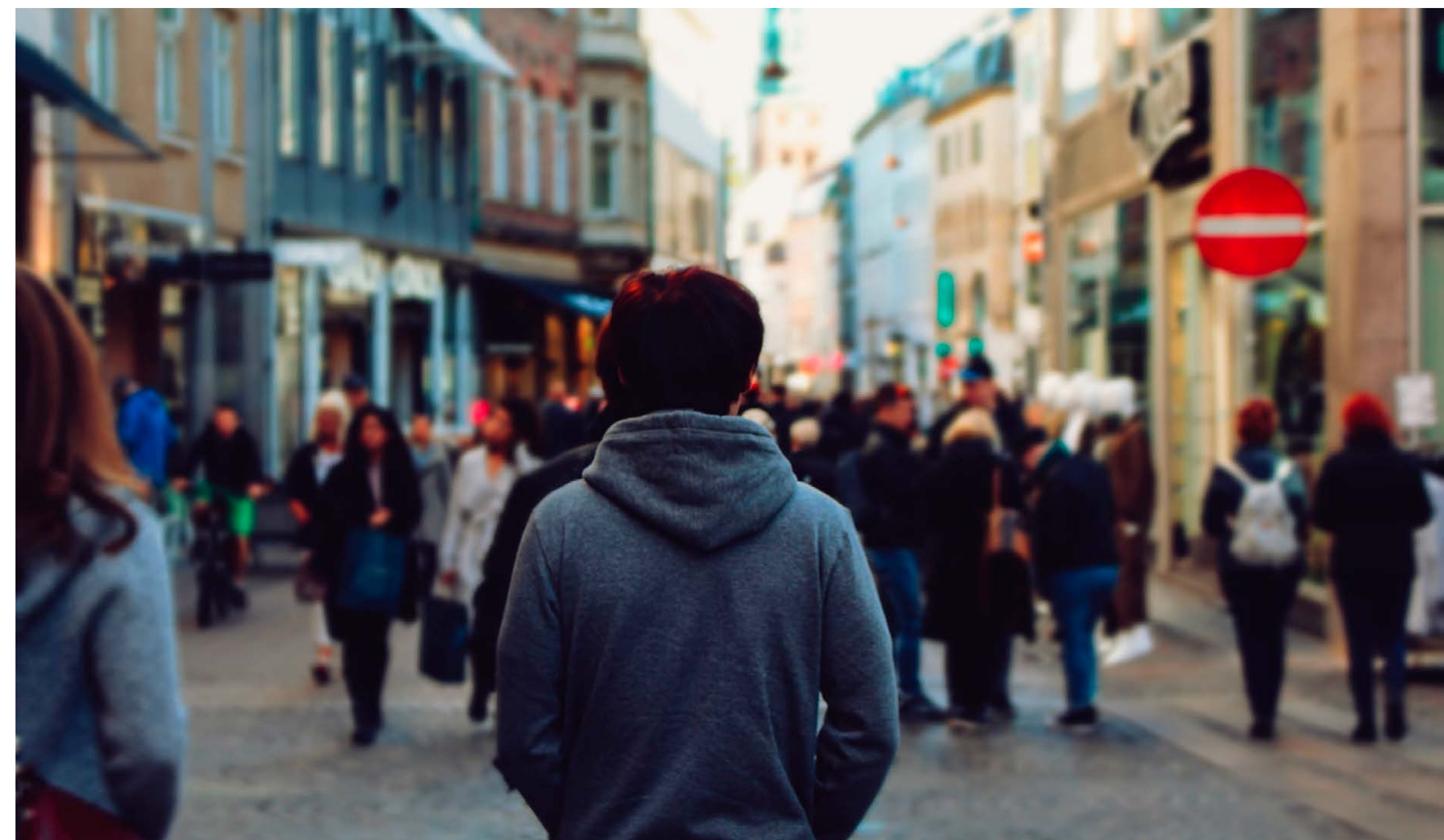
Até os anos 90, entendia-se que a resiliência era constituída por sete fatores, sendo eles: administração de emoções; controle dos impulsos; otimismo; análise do ambiente; empatia, autoeficácia e alcance de pessoas.

A partir dos anos 2000, mais precisamente, em 2006, a fim de ampliar o entendimento sobre resiliência, surgiu a **Abordagem Resiliente**, fruto do doutorado do Professor George Barbosa, na PUC/SP. Em sua primeira versão, as pesquisas conduzidas por Barbosa validaram os sete fatores de constituição da resiliência supramencionados.

Em pesquisas posteriores a esta, o então Dr. Barbosa ampliou sua investigação científica sobre a resiliência e passou a pesquisá-la através de oito modelos básicos de crenças, escala que foi validada em 2009.

A partir das pesquisas do autor, a resiliência passou a ser vista e entendida como **o resultado de crenças determinantes que se organizam em blocos chamados de modelos**, os quais vão se estruturando desde a primeira infância.

A resiliência é composta por oito áreas da nossa vida. Cada uma dessas áreas possui um conjunto de crenças específicas. São essas crenças que determinam a nossa reação diante das situações que enfrentamos ao longo da vida.





Os **modelos de crenças determinantes** são crenças que vão se formando desde o nosso nascimento e ao longo de toda a nossa vida, na medida em que vamos vivendo e compreendendo as experiências vividas com aqueles que nos cercam. Eles são oito:

### 1. Leitura corporal

Diz respeito à nossa capacidade de ler e nos organizarmos em nosso sistema nervoso/muscular. É amadurecer no modo de lidar com as reações somáticas que surgem quando a tensão ou o estresse se tornam elevados, controlando melhor estas reações físicas.

### 2. Autocontrole

Refere-se à capacidade de nos administrarmos emocionalmente diante do inesperado. É amadurecer no comportamento que expressamos, uma vez que esse comportamento será lido e interpretado pelas outras pessoas. É conseguirmos controlar o comportamento de modo flexível, controlarmos nosso temperamento e o impulso de agir, principalmente diante de situações de tensão e pressão.

### 3. Análise do ambiente

Corresponde à habilidade de identificar as consequências decorrentes de nossa tomada de decisões. É interpretar as situações de forma correta, ter a capacidade de analisar o ambiente para planejar soluções adequadas e analisar as razões e motivos dos fatos.

### 4. Empatia

Diz respeito à nossa capacidade de demonstrar sensibilidade para com as emoções dos outros e de emitir mensagens que promovam interação e aproximação, conectividade e reciprocidade entre as pessoas. É enxergar-se através das outras pessoas, compreendendo genuinamente os seus sentimentos, as suas emoções e os seus motivos para agir da forma como agem.

### 5. Autoconfiança

Refere-se à capacidade de se sentir seguro e confiante em sua habilidade de resolução de problemas de um modo geral, com potencial para acionar os próprios recursos emocionais ou de recorrer aos recursos que estão disponíveis no ambiente, a fim de resolver e superar da melhor forma as adversidades.

### 6. Otimismo para com a vida

Corresponde à capacidade de confiar no próprio desempenho e acreditar no próprio potencial para contornar as dificuldades, mantendo um olhar positivo e confiante de que as coisas vão dar certo, serão resolvidas, cultivando sempre a esperança.

### 7. Conquistar e manter pessoas

Diz respeito à capacidade de se vincular a outras pessoas sem receios ou medo do fracasso, conectando-se a elas para a formação de redes de apoio e proteção. É a habilidade de aproximar de si as pessoas e também de manter com elas relacionamentos saudáveis.

### 8. Sentido de vida

Refere-se à capacidade de construção e compreensão de um propósito de vida. É ter uma razão para viver, colocar-se em segurança, preservar-se, ter fé na vida, avaliar e medir os riscos e dar significado e propósito para a própria existência.



Cada um dos modelos desenvolve resiliência em uma área da vida e o conjunto de todos eles contempla a vida de uma pessoa. Quando estas crenças são desenvolvidas ao longo da vida de modo coerente e adequado, elas nos capacitam a enfrentar situações adversas e de estresse elevado, com melhores condições para enxergar, compreender e tomar decisões apropriadas para que superemos as dificuldades nas diferentes áreas da vida.

Com base no que foi dito até aqui, percebemos que a nossa história de vida (experiências), as nossas relações afetivas e as pessoas significativas com quem convivemos são fatores que contribuem para o desenvolvimento das competências que precisamos para lidar de modo adequado com as situações adversas e com os problemas que enfrentamos ao longo da vida. Dito isso, percebemos que resiliência é uma competência bastante influenciada pelo nosso estilo de vida.

Aliás, diversas pesquisas mostram que o apoio social é essencial para o fortalecimento da resiliência. Mesmo que a pessoa seja mais reservada ou introvertida, se ela tiver alguém de confiança com quem possa conversar sobre suas dificuldades, isso lhe será extremamente útil. Pessoas solitárias estão mais sujeitas a condições de estresse e, nesse sentido, falar com amigos, familiares ou mentores abrande o impacto das adversidades e aumenta os sentimentos de autoestima e autoconfiança.

Além disso, a resiliência é uma questão de autoconhecimento, de reconhecer e entender as nossas crenças e o modo como enxergamos a realidade. Ela consiste em desenvolvermos a capacidade de aprender com cada situação, para sairmos fortalecidos para uma próxima.

Quanto mais ganhamos consciência sobre as próprias reações e comportamentos diante das situações adversas, mais as dominamos





É importante considerarmos que estar resiliente em uma determinada área da vida não implica que a pessoa vai estar resiliente em outra ou em todas. Em determinadas áreas da vida algumas pessoas resilientes se mostram surpreendentemente capazes e maduras para superar e lidar com as dificuldades da vida, em contrapartida, se apresentam inábeis e imaturas em lidar com adversidades em outras áreas.

Para nos tornarmos mais resilientes, precisamos encarar de forma diferente nossas dificuldades, entendendo que elas sempre surgem para nos fortalecer e nos ensinar algo que ainda não sabemos, mas precisamos aprender. Pensando dessa forma, compreenderemos que nunca saímos perdedores, ou saímos vitoriosos ou mais sábios e fortalecidos para as próximas batalhas da vida.

“Eu nunca perco. Ou eu ganho, ou aprendo.”

Nelson Mandela

## RESILIÊNCIA NA PRÁTICA

A resiliência tem sido considerada a habilidade profissional mais importante do século. Por quê? Porque a pessoa com bons índices de resiliência consegue elaborar estratégias para superar as adversidades com mais facilidade e demonstra autoconfiança e segurança para com o alcance de resultados positivos.

A pessoa com alto índice de resiliência é aquela para a qual o copo está sempre “meio

cheio”, enquanto muitos o consideram “meio vazio”, pois ela consegue enxergar soluções onde a maioria das pessoas vê problemas. Não é por acaso que as organizações têm valorizado tanto pessoas com esse perfil! Elas têm o poder de contagiar as que estão ao seu redor e “positivá-las”!





Então, uma pessoa resiliente não tem problemas, não enfrenta dificuldades? Ao contrário; o que leva uma pessoa resiliente a superar uma situação muito difícil é, na verdade, a maturidade ou a aprendizagem emocional que ela adquire a partir da experiência adversa, a partir da dor, a partir do sofrimento. Sendo assim, podemos dizer que a pessoa resiliente se fortalece na luta.

Muitas vezes, vemos pessoas que, diante de um rompimento amoroso de alguns meses ou de uma negativa em um processo seletivo sofrem intensamente, passando por longos períodos de depressão, sem conseguir recuperar-se. Ao mesmo tempo em que vemos pessoas que enfrentam situações extremas, como a perda de um filho ou o diagnóstico de uma doença grave e sofrem enormemente, mas enfrentam e superam a situação com força e determinação, saindo dela muito mais fortalecidas.

Qual é a diferença entre as duas? O nível de resiliência. Ou seja, as pessoas que superam as situações adversas ou difíceis com mais facilidade possuem mais recursos emocionais para tal.

Muitas vezes, nós “olhamos de fora” e condenamos o sofrimento de algumas pessoas por “julgar” que “a situação não era para tanto”. Estamos equivocados ao fazê-lo, porque nós não

conhecemos o grau de resiliência das pessoas, não sabemos o quanto elas têm recursos emocionais para dar conta e superar aquela situação.

Dito isso, percebemos o quanto o fracasso e a dor são uma espécie valiosa de feedback, porque têm o poder de expor nossos erros, nossas fragilidades e promover o aprendizado como poucas outras coisas têm. Ou seja, a frustração é, de certa forma, fundamental para a construção da resiliência, pois só ela nos fornece o aprendizado necessário para a superação das adversidades futuras. É mais ou menos como a frase que ouvimos muito no senso comum: “aprendemos muito mais com a dor, do que com o amor”.

“Quando nasce, o homem é fraco e flexível.

Quando morre, é forte e rígido.

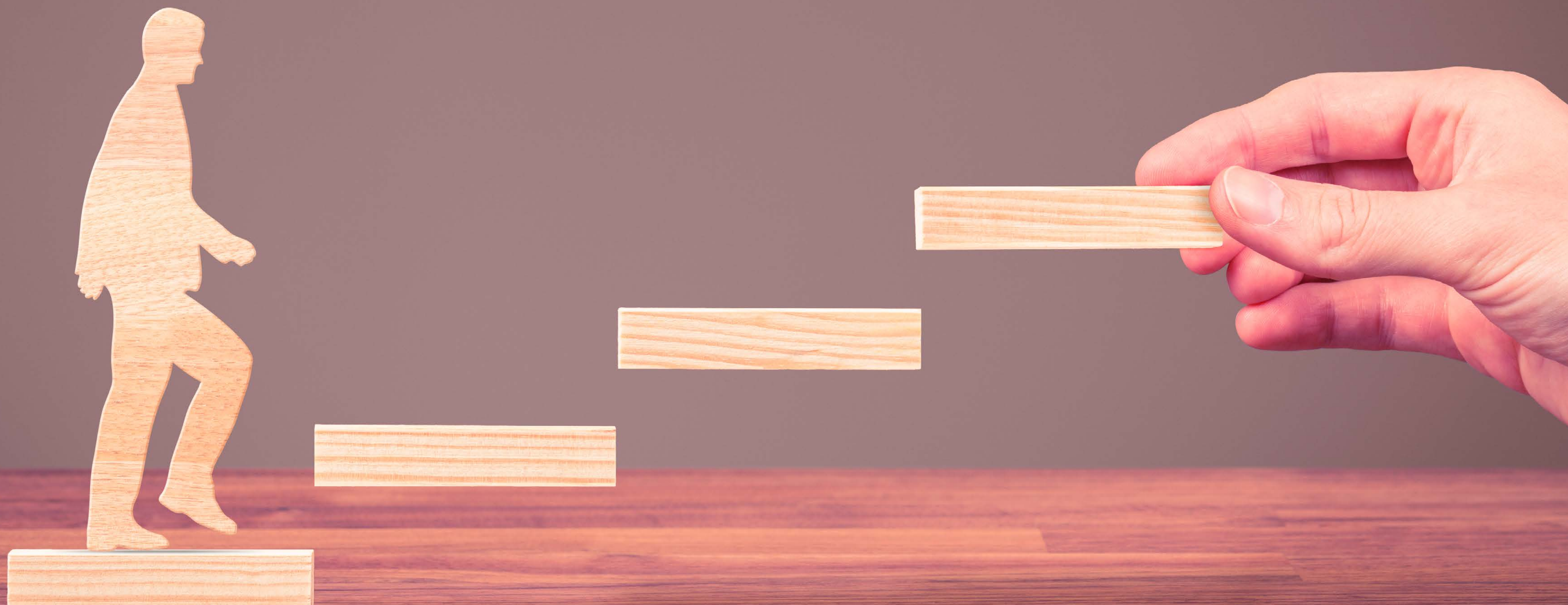
A firmeza e a resistência são sinais de morte.

A fraqueza e a flexibilidade, manifestações de vida.”

Lao-Tsé



As pessoas com bons níveis de resiliência apresentam diversas características que as qualificam como tal, dentre as quais, destacamos as dez a seguir:





## 1. Adaptabilidade

As pessoas resilientes são “mutantes” e costumam ser flexíveis em vários sentidos, como por exemplo, em relacionar-se com outras de comportamentos e mesmo temperamentos diferentes dos seus, bem como em adaptar-se a ambientes e contextos diferentes, adequando seu modo de agir às necessidades do contexto (mais calmas, mais entusiasmadas, mais reservadas, mais sérias, mais gentis).

## 2. Autoconfiança e otimismo

Indivíduos resilientes são munidos de grande autoconfiança e otimismo, de forma que são mais tolerantes às incertezas e frustrações e têm convicção de que sairão vitoriosos das batalhas enfrentadas na vida. Desse modo, conseguem promover estabilidade em ambientes e situações adversas e tensas, fomentando no grupo a confiança de que o desfecho será positivo.

## 3. Positividade

Pessoas com alta resiliência conseguem enfrentar com mais segurança situações temidas pela maioria, pois são positivas, acreditam que irão extrair boas lições da adversidade. Elas conseguem transformar situações negativas, como tristezas e perdas, em coisas boas, saindo mais fortalecidas da crise.

## 4. Persistência

Por serem autoconfiantes e otimistas para com um “final feliz”, as pessoas resilientes são também persistentes, não desistindo até que os objetivos sejam alcançados e, se ao final, o resultado obtido não é a vitória, elas não se sentem “perdedoras”, mas sim, mais sábias, pois extraem as lições necessárias para melhorar a atuação na batalha seguinte.

## 5. Aprendizado e melhoria contínua

As pessoas resilientes extraem continuamente e com facilidade as lições das experiências vividas, especialmente das novas e inusitadas, implantando em suas vidas as mudanças e melhorias necessárias. Em situações adversas, elas costumam perguntar-se o que precisa ser aprendido a partir daquela experiência, o que as fortalece para o enfrentamento das novas adversidades que virão a vivenciar. Essa busca contínua por aprendizado resulta em um processo de desenvolvimento e melhoria crescentes.

## 6. Assertividade

Quando se deparam com ataques, provocações ou abusos, as pessoas resilientes sabem “responder” de maneira assertiva, conseguindo desviar e até mesmo bloquear esse tipo de comportamento, não “sintonizando na mesma frequência” e cercando-se do apoio e dos recursos necessários para o combate.



## 7. Elevada autoestima

**A autoestima diz respeito à forma como enxergamos a nós mesmos e define o quanto aprendemos com o que acontece de errado conosco. As pessoas resilientes costumam ter elevada autoestima, ou seja, apreciam a si mesmas e, dessa forma, respeitam a si mesmas e aos outros.**

## 8. Abertura ao feedback

As pessoas com boa resiliência são abertas ao feedback, de forma que acolhem elogios sem assoberbar-se com eles, ao mesmo tempo em que acolhem críticas sem ressentimentos, utilizando-se delas para serem ainda melhores.

## 9. Relacionamentos saudáveis

**Em função de muitas das características mencionadas anteriormente, as pessoas resilientes têm mais facilidade para construir e manter relacionamentos saudáveis, o que contribui significativamente para o enfrentamento das adversidades, elevando, inclusive, os sentimentos de autoestima e autoconfiança.**

## 10. Criatividade

Motivadas pelo otimismo e pela positividade, as pessoas resilientes têm a criatividade aguçada, de modo que conseguem analisar um problema sob diferentes ângulos, encontrando soluções diversas para ele. Por aplicar no cotidiano sua criatividade, elas a desenvolvem e potencializam cada vez mais, sendo cada vez mais inventivas.

Como vimos anteriormente, a boa notícia é que a resiliência não é um dom inato, destinado a uma minoria. Trata-se de uma habilidade que pode ser desenvolvida por qualquer pessoa que se dedique para tal. Como? Com treinos e ajustes no pensamento e no comportamento.

A resiliência está diretamente relacionada à capacidade de superar a si mesmo e, principalmente, de recuperar-se. Desse modo, ao praticar e adotar os hábitos e as características dos resilientes (como os supramencionados), incorporamos esse efeito à nossa vida, inclusive em âmbito profissional.

Nós temos condições de condicionar nossos pensamentos a tolerar melhor os medos e, com isso, conseguimos nos proteger melhor do sofrimento, ao entendermos que a dor nos levará ao desenvolvimento pessoal e faz, inevitavelmente, parte da nossa trajetória de vida.

## INTERESSANTE...

Ao que tudo indica, a resiliência também impacta em nossa saúde. Apesar do assunto ainda necessitar de mais estudos, algumas pesquisas apontam que o pensamento positivo diante das adversidades, característico das pessoas resilientes, faz a diferença para a saúde.

Um interessante estudo realizado em 2000 pela Universidade do Kentucky, nos Estados Unidos, analisou os diários de 180 freiras católicas, escritos quando elas tinham aproximadamente 20 anos de idade. O conteúdo deste material foi comparado com a idade das freiras.



Como conclusão, a pesquisa constatou que as freiras que se mantinham positivas no dia a dia, mesmo diante das dificuldades, viveram mais anos do que as outras, que se apresentavam descrentes e com uma postura pessimista diante dos problemas.

Dessa forma, a resiliência (e a perspectiva otimista que lhe é inerente) mostrou-se bastante relacionada à capacidade de prolongar a expectativa de vida, inclusive com a disseminação de seus efeitos, os quais duraram quase seis décadas.

Sendo assim, praticar a resiliência é também uma maneira de tornar-se mais saudável, uma vez que é possível, no longo prazo, reduzir o nível de estresse e o risco de sofrimento emocional extremo. Como resultado, há uma ampliação da expectativa de vida.

Em muitos casos, ser resiliente é uma das chaves para a felicidade, pois o indivíduo resiliente consegue sentir-se mais satisfeito com a sua vida de um modo geral. A visão positiva, por sua vez, também contribui para uma sensação intensa de felicidade, o que provoca satisfação com a condição de vida.

## SÍNTESE

Neste e-book vimos que...

- > Resiliência é uma palavra que provém do latim *resiliens*, que significa “voltar ao estado normal”. Na Física, um elemento é resiliente na medida em que ele retorna ao seu formato original, mesmo após acumular energia, como ser submetido a situações de tensão, ruptura, choque, percussão, elasticidade, deformação.
- > A resiliência é a capacidade que temos de nos tornarmos flexíveis em situações de dificuldades ou adversidades, por meio de um conjunto de crenças que possibilitam transcender os empecilhos da vida e imaginar um futuro com superação (Barbosa, 2014).
- > A resiliência não pode ser pensada como um atributo nascido com a criança ou adquirido durante o seu desenvolvimento. Porque, na verdade, ela é resultado de um conjunto de processos sociais e emocionais que ocorrem em um tempo, dadas certas combinações benéficas de fatores provenientes da criança, da família e do ambiente social e cultural onde ela está inserida.
- > A partir de 2000, a resiliência passou a ser vista e entendida como o resultado de crenças determinantes que se organizam em blocos chamados de modelos, os quais vão se estruturando desde a primeira infância. Ela é composta por oito áreas da nossa vida. Cada uma dessas áreas possui um conjunto de crenças específicas. São essas crenças que determinam a nossa reação diante das situações que enfrentamos ao longo da vida.
- > Os modelos de crenças determinantes são crenças que vão se formando desde o nosso nascimento e ao longo de



toda a nossa vida, na medida em que vamos vivendo e compreendendo as experiências vividas com aqueles que nos cercam. Eles são oito: leitura corporal; autocontrole; análise do ambiente; empatia; otimismo para com a vida; conquistar e manter pessoas e sentido de vida.

➤ As pessoas com bons níveis de resiliência apresentam diversas características que as qualificam como tal, dentre as quais, destacamos: adaptabilidade; autoconfiança e otimismo; positividade; persistência; aprendizado e melhoria contínua; assertividade; elevada autoestima; abertura ao feedback; relacionamentos saudáveis e criatividade.

➤ A resiliência está diretamente relacionada à capacidade de superar a si mesmo e, principalmente, de recuperar-se. Desse modo, ao praticar e adotar os hábitos e as características dos resilientes (como os supramencionados), incorporamos esse efeito à nossa vida, inclusive em âmbito profissional.

➤ O fracasso e a dor são uma espécie valiosa de feedback, porque têm o poder de expor nossos erros, nossas fragilidades e promover o aprendizado como poucas outras coisas têm. Ou seja, a frustração é, de certa forma, fundamental para a construção da resiliência, pois só ela nos fornece o aprendizado necessário para a superação das adversidades futuras.

➤ A nossa história de vida (experiências), as nossas relações afetivas e as pessoas significativas com quem convivemos são fatores que contribuem para o desenvolvimento das competências que precisamos para lidar de modo adequado com as situações adversas e com os problemas que enfrentamos ao longo da vida. Dito isso, percebemos que resiliência é uma competência bastante influenciada pelo nosso estilo de vida.

➤ Para nos tornarmos mais resilientes, precisamos encarar de forma diferente nossas dificuldades, entendendo que elas sempre surgem para nos fortalecer e nos ensinar algo que ainda não sabemos, mas precisamos aprender. Pensando dessa forma, compreenderemos que nunca saímos perdedores, ou saímos vitoriosos ou mais sábios e fortalecidos para as próximas batalhas da vida.



ARAUJO, C.A.; MELLO, M. A. & RIOS, A.M.G. Resiliência. Teoria e Práticas de Pesquisa em Psicologia. São Paulo, Ithaka Books, 2011.

BARBOSA, George. Resiliência: Desenvolvendo e ampliando o tema no Brasil. São Paulo: SOBRARE, 2014.

BARBOSA, George. Resiliência em professores do ensino fundamental de 5ª a 8ª Série: Validação e aplicação do questionário do índice de Resiliência: Adultos Reivich-Shatté/Barbosa. Tese de Doutorado em Psicologia Clínica. São Paulo: Pontifícia Universidade Católica, 2006.

BARBOSA, George. Resiliência para meninos e meninas – Como desenvolver comportamentos resilientes para descomplicar a vida. São Paulo: SOBRARE, 2016.

CARMELLO, Eduardo. Resiliência – A transformação como ferramenta para construir empresas de valor. São Paulo: Gente, 2008.

DANNER, Deborah D; SNOWDON, David A. & FRIESEN, Wallace V. Positive Emotions in Early Life and Longevity: Findings from the Nun Study University of Kentucky. EUA: APA, 2000. Disponível em: <http://www.apa.org/pubs/journals/releases/psp805804.pdf> Acessado em: 15 jun. 2018.

JOB, F. P. P. Os sentidos do trabalho e a importância da resiliência nas organizações. Tese de Doutorado em Administração de Empresas. São Paulo: Fundação Getúlio Vargas, 2003.

PEREIRA, José Carlos. Resiliência: Para lidar com pressões e situações adversas. São Paulo: Ideias e Letras, 2015.

SABBAG, Paulo Yazigi. Resiliência – Competência para enfrentar situações extraordinárias na sua vida profissional. Rio de Janeiro: Campus-Elsevier, 2012.



