

## ATIVIDADE DE PESQUISA

### A)

O autocontrole é a habilidade de reconhecer e interpretar suas emoções e sentimentos a fim de manter o controle em situações complicadas, pois sem essa interpretação o indivíduo se torna refém de seus próprios sentimentos, sendo incapaz de reconhecê-los.

Diversos pensadores criaram suas próprias teses sobre o autocontrole, e não há alguma que se destoe extremamente da outra.

Para Freud, o autocontrole é chamado de “escuta falante”, que significa uma atitude de observar os próprios sentimentos sem julgamentos.

Já para Cooper e Sawaf, se o indivíduo não exercer o autocontrole, ele estará desperdiçando sua intuição e criatividade, visto que o *feedback* do coração acende o gênio criativo e cria relacionamentos interpessoais baseados na confiança, proporcionando uma bússola interna na vida do indivíduo.

### B)

Existem diversas formas para desenvolver e melhorar a autopercepção, uma delas é fazer perguntas sobre si mesmo e refletir sobre como suas emoções interferiram em certa ação.

Além disso, outra forma é conversar com pessoas que possuem um autocontrole e são conscientes de si mesmas, como psicólogos e terapeutas, que por muitas vezes são menosprezados, mas com certeza ajudam aqueles que mais precisam de uma orientação psicológica e emocional.

Augusto Cury em seu livro “Ansiedade” citou que um indivíduo pode desenvolver seu autocontrole através da “higiene mental”, que se baseia em tentar diariamente aliviar a autocobrança, sobrecarga do cérebro e pensamentos acelerados, seja com reflexões ou conversas com profissionais, pois em várias situações do dia a dia os problemas ficam incessantemente no pensamento, o que faz com que o indivíduo se esgote mentalmente deixando que suas emoções momentâneas tomem conta de suas ações, visto que o lado racional está esgotado.

Dessa forma, Augusto Cury diz que aquele que não pratica a “higiene mental” e não consegue controlar suas emoções acaba afetando negativamente a si e até mesmo aqueles com que o indivíduo convive diariamente.

### C)

Um dos métodos que poderia ser aplicado é chamar o colaborador para uma conversa em particular que primeiramente suas qualidades técnicas seriam exaltadas, para mostrar o quão importante ele é para a empresa. Logo após, os exemplos de falhas comportamentais seriam

mostrados, tentando fazer com que o colaborador reflita e enxergue como os outros o veem quando deixa suas emoções tomarem conta das situações.

Para adquirir o autocontrole, o colaborador precisará refletir diariamente sobre seus atos e sempre que uma melhora ou mudança nas ações forem notadas devem ser exaltadas, pois nunca é fácil mudar, mas um comentário de evolução por parte dos que convivem ao redor serve de “combustível” para sempre procurar melhorar.

## **D)**

Uma autoanálise nunca é fácil de se realizar, porém creio que como estudo frequentemente conteúdos sobre inteligência emocional e autopercepção, consigo ter noção do espaço em que estou inserido e ter controle emocional sobre situações complicadas, visto que já presenciei diversos momentos que não me deixei levar pelos sentimentos momentâneos e consegui manter o controle da situação evitando maiores complicações.

Me entendo como um indivíduo capaz de controlar impulsos e que possui consciência completa de que aquilo que faço e não faço molda minha personalidade, dessa forma minhas ações são o reflexo dos meus pensamentos.

## **Bibliografia:**

Material Escrito do Tema 2.2;

Livro Ansiedade;