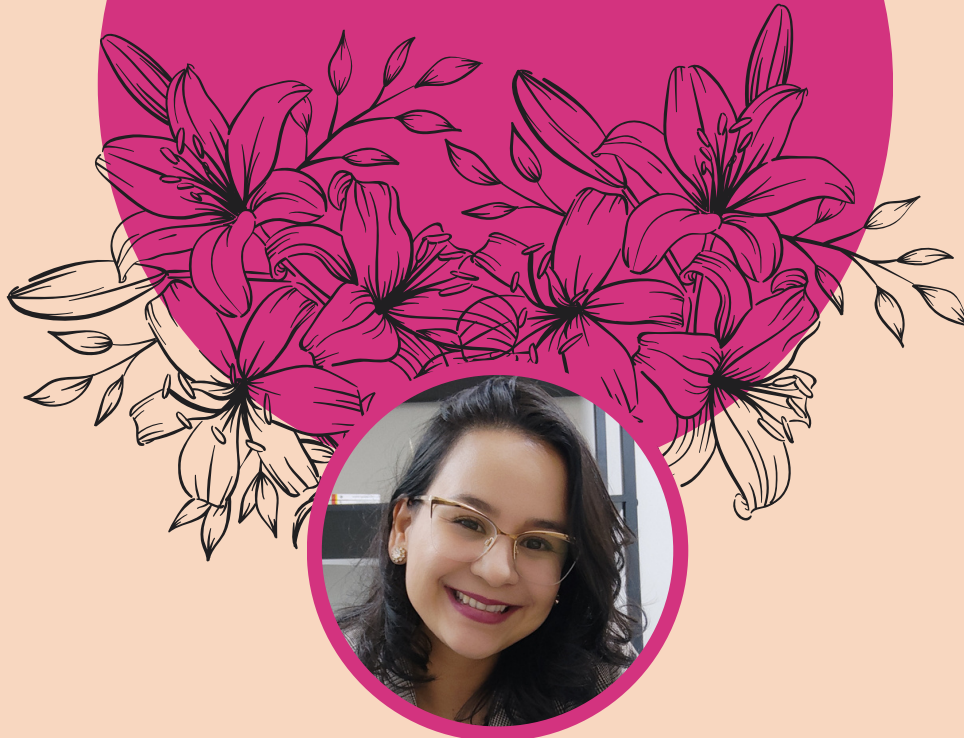




Jornada da Saúde Emocional

COM THALITA DAGHER

Ferramentas para o autoconhecimento - Aula 1

@ESCOLADASEMOCOES.TD

POR QUE TER AUTOCONHECIMENTO É IMPORTANTE?

O autoconhecimento é importante para a vida de qualquer pessoa, pois é através dele que podemos compreender as nossas emoções, pensamentos e comportamentos. Ele nos ajuda a tomar decisões conscientes e entender o que nos motiva a agir de determinadas maneiras. Além disso, o autoconhecimento nos permite lidar com as adversidades da vida de uma forma mais saudável, uma vez que somos capazes de compreender a nós mesmos.

Temos que nos questionar, sozinhos ou com a ajuda de outras pessoas, sobre o que somos, o que queremos e, principalmente, o que podemos fazer. Isso nos ajudará a crescer e enfrentar os nossos problemas de maneira mais eficiente. O autoconhecimento é o primeiro passo para o autodesenvolvimento, ou seja, para o crescimento pessoal. Sem conhecer a nós mesmos, não podemos nos desenvolver. Isso nos leva a uma vida mais plena e feliz.

VAMOS PRATICAR

@ESCOLADASEMOCOES.TD



Ferramenta 1 - Diário das Emoções

Como utilizar: Anote seu humor em cada dia do ano. Crie uma legenda com cores para melhor visualização.

É extremamente importante ser consciente de seu estado emocional, de suas necessidades, seus limites e de como se sente em cada situação ou fase da vida. Dessa forma, você poderá avaliar e buscar alternativas para lidar melhor com as emoções.

*Material como esse você encontra na internet, basta digitar "Ano em pixel".



@ESCOLADASEMOCOES.TD

Imagem do Pinterest

Ferramenta 2 - Pegar o PENSAMENTO "QUENTE"



Todos os dias somos bombardeados com inúmeros pensamentos. A maioria desses pensamentos é repetitiva, negativa ou até "sem sentido".

Nossos pensamentos têm impacto direto no nosso estado emocional, por isso, é importante saber o que se passa em nossa cabeça. Mas...

... não vamos prestar atenção em TODOS os pensamentos, seria impossível, vamos selecionar apenas o "PENSAMENTO QUENTE", que é o pensamento **associado a alguma emoção intensa e desagradável**. É nesse pensamento que vamos focar.

Faça um quadro como no exemplo a seguir para anotar seus PENSAMENTOS "QUENTES" durante uma semana e observe o que está passando na sua cabeça QUANDO ESTÁ SENTINDO UMA INTENSA EMOÇÃO DESAGRADÁVEL. São esses pensamentos que revelam suas crenças a respeito de si mesma.

EXEMPLOS

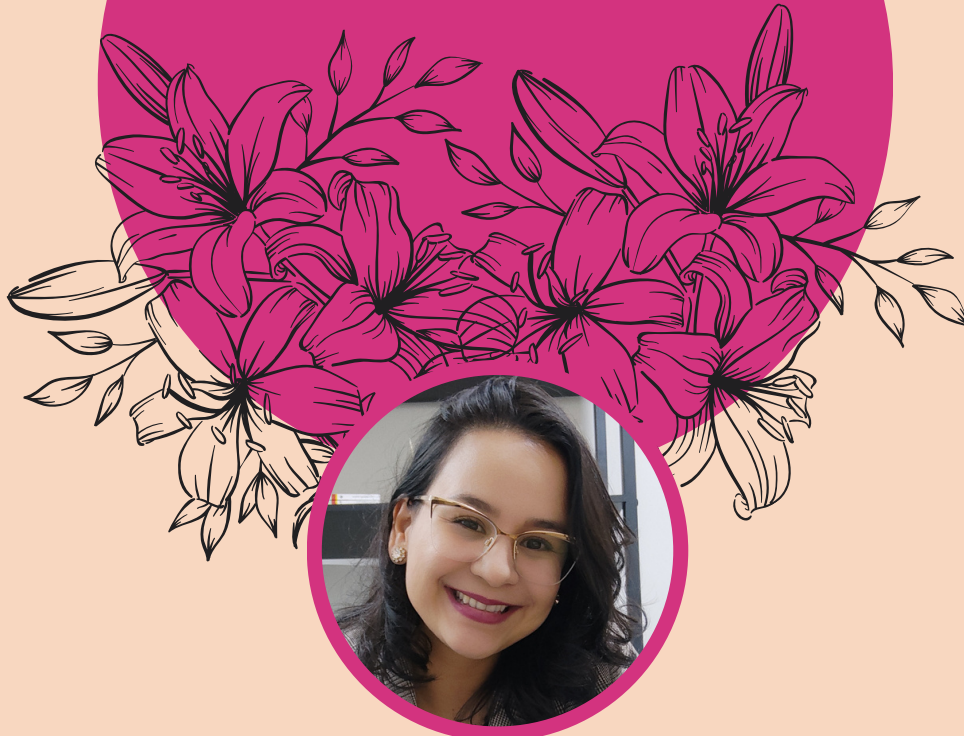
SITUAÇÃO	PENSAMENTO QUENTE	EMOÇÃO INTENSA
FILHO NÃO QUER FAZER TAREFA	NÃO SEI LIDAR COM ISSO	RAIVA
ENTREVISTA DE EMPREGO	NÃO VOU ME SAIR BEM	MEDO/ANSIEDADE
ELA NÃO ME CUMPRIMENTOU	ELA NÃO GOSTA DE MIM	RAIVA OU TRISTEZA

Ao ter acesso a seu "PENSAMENTO QUENTE", você terá conhecimento sobre como você INTERPRETA situações. Veja, na Psicologia Cognitiva temos uma premissa muito importante: PENSAMENTOS INFLUENCIAM EMOÇÕES, QUE INFLUENCIAM COMPORTAMENTOS.

Um estilo saudável de pensamento pode reduzir angústia e trazer maior sensação de bem-estar.

SOMENTE IDENTIFICANDO PENSAMENTOS É QUE PODEMOS INTERVIR NELES.

@ESCOLADASEMOCOES.TD



Jornada da Saúde Emocional

COM THALITA DAGHER

Como lidar com a ansiedade - Aula 2

@ESCOLADASEMOCOES.TD

ESSA TAL ANSIEDADE...

A ansiedade é uma emoção e pode ser descrita como nervosismo ou medo que se experimenta antes e durante experiências desafiadoras. Também é utilizada para descrever tipos mais persistentes e patológicos de ansiedade: fobias, pânico, ansiedade social, transtorno de estresse pós-traumático, preocupações com a saúde, transtorno obsessivo-compulsivo, etc.

Pessoas ansiosas tendem a superestimar o risco ou o perigo e ao mesmo tempo subestimar a própria capacidade de lidar com esses estímulos.

A ansiedade vem carregada de várias respostas emocionais, cognitivas e fisiológicas. Uma pessoa ansiosa busca evitar situações em que se sente ameaçado em busca de segurança. Entretanto, a evitação constante reforça e aumenta ainda mais a ansiedade no longo prazo. Por exemplo: uma pessoa que tem medo de dirigir e evita constantemente pegar o carro só reforça e aumenta ainda mais sua ansiedade.

Ela não é de todo má! A ansiedade é uma emoção natural e nos ajuda a evitar nos colocar em risco ou situação de perigo. É adaptativa quando o perigo é real e grave.

O problema da ansiedade é o seu nível de intensidade, duração, frequência e o quanto impacta no seu dia a dia.

VAMOS PRATICAR

@ESCOLADASEMOCOES.TD



Sintomas da ansiedade:

Cognitivos/Pensamentos: superestimação do perigo, subestimar a própria capacidade de enfrentar, pensamentos catastróficos com desfechos negativos, achar que ninguém vai poder ajudar, pensamentos num ritmo acelerado etc.

Humor: nervoso, excitado, ansioso, em pânico.

Reações físicas: suor nas palmas das mãos, tensão muscular, vertigem, dores de cabeça, batimento cardíaco acelerado, agitação motora, respiração acelerada, inquietação etc.

Comportamento: controlar tudo, enviar situações ansiosas, tentar ser perfeito, agir com impulsividade: comida, compras etc.

Se a sua ansiedade está numa alta frequência, durabilidade e está atrapalhando seu dia a dia, necessário procurar um profissional da saúde mental.

Exercício 1 - Mapeando minha ansiedade

Pense em sua ansiedade por um tempinho:

1. Qual a primeira vez que se recorda de se sentir ansiosa?
2. Você se sente ansiosa a maior parte do tempo ou ocasionalmente?
3. Você acha que sua ansiedade é leve, moderada ou grave?
4. Você se sente ansiosa durante todo o dia ou apenas em situações particulares? E quais situações seriam essas?

Todas as pessoas têm formas particulares de se sentir ansiosas. A identificação dos próprios padrões ajuda a focar em experiências que gostaria de mudar.

Exercício 2 - Vencer a ansiedade sem gastar dinheiro 💰

Exercício físico aeróbico



Evitar cafeína



Evitar álcool



Evitar doces



Higiene do sono



Respiração e relaxamento



Planejar seu dia e sua vida



Manter a casa organizada



Exercício 3 - Atenção plena*



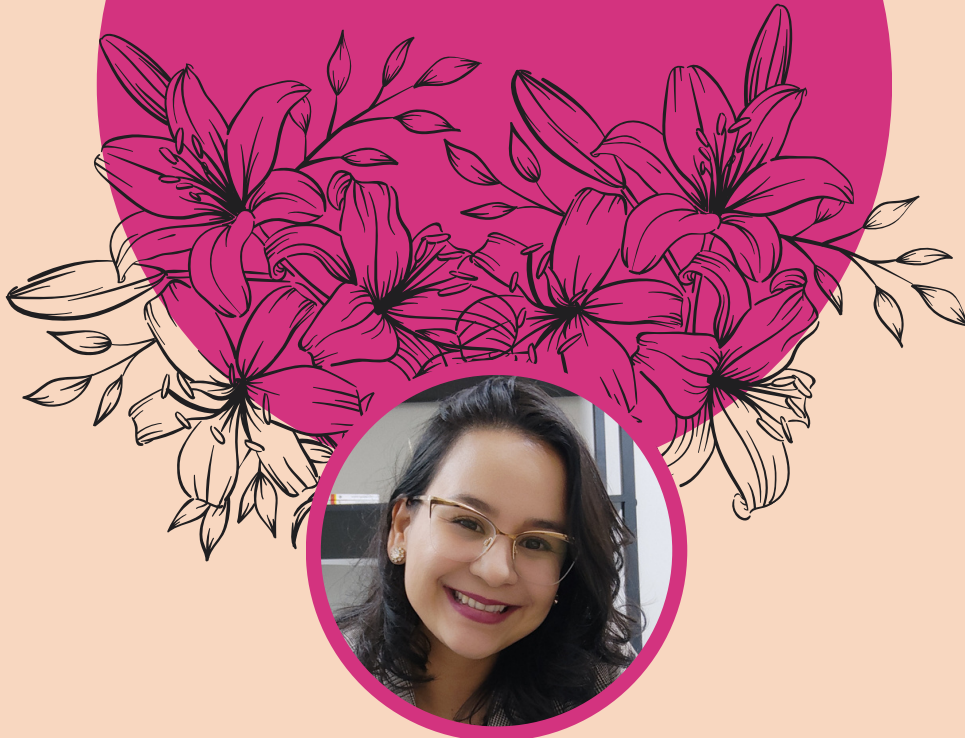
Atenção plena é uma prática para aprender a permanecer no momento presente e observar com total atenção sua experiência e entorno imediato.

Exemplo: você pode tomar um café enquanto mexe no celular, ou pensando no que aconteceu no dia anterior, ou ainda o que precisa fazer amanhã. Tomar café com atenção plena significa focar em toda a experiência de tomar café: sentir o cheiro, o sabor, a sensação do momento, prestar atenção no tipo de xícara, cor, no local que você está, que sons escuta enquanto toma café.

A atenção plena pode ser praticada em várias atividades ao longo do dia como enquanto você caminha, come ou fala com alguém. Depois que você utilizar a atenção plena em situações que não tragam ansiedade, você estará pronta para utilizá-la em situações que se sente ansiosa.

*Baseado no livro "A mente vencendo o humor". Editora ARTMED

@ESCOLADASEMOCOES.TD



Jornada da Saúde Emocional

COM THALITA DAGHER

Como ter mais autoestima - Aula 3

@ESCOLADASEMOCOES.TD

COMO MELHORAR A AUTOESTIMA

A autoestima é o conhecimento sobre si mesma. É o modo como nos vemos e o que pensamos sobre nossas qualidades e defeitos. A autoestima é importante porque influencia a forma como nos relacionamos com as outras pessoas e como enfrentamos os problemas.

A autoestima não tem a ver com genética, mas é um constructo aprendido ao longo da vida. É formada pelas experiências vividas e relações com pais e pessoas da nossa convivência.

De acordo com o psicólogo italiano Walter Riso, há 4 pilares que formam a nossa autoestima:

- **Autoconceito:** O que pensamos sobre nós mesmos, nosso caráter e quem somos. São os rótulos que colocamos em nós.
- **Autoimagem:** Uma visão geral de como nos vemos e percebemos. É o conjunto de si mesmo.
- **Auto reforço:** O quanto nos premiamos e gratificamos. É a validação interna.
- **Autoeficácia:** O quanto acreditamos e confiamos em nossa capacidade de realizar atividades e conquistar coisas. Tem a ver com autoconfiança.

Precisamos ter atenção em cada um desses pilares para melhorar nossa autoestima.



Ferramenta 1 - Qual seu nível de autoestima?*

- 1) Eu me aceito enquanto pessoa.
() nunca () às vezes () com frequência () sempre
- 2) Eu tenho confiança em mim mesma.
() nunca () às vezes () com frequência () sempre
- 3) Eu sei me afirmar.
() nunca () às vezes () com frequência () sempre
- 4) Sou amado (a) pela maioria das pessoas.
() nunca () às vezes () com frequência () sempre
- 5) Consigo me expressar facilmente num grupo.
() nunca () às vezes () com frequência () sempre
- 6) Mereço ser feliz.
() nunca () às vezes () com frequência () sempre
- 7) Acho que a minha opinião é tão importante quanto a dos outros.
() nunca () às vezes () com frequência () sempre
- 8) "Errar é humano": esta frase lhe vem à cabeça quando acontece de você se enganar ou cometer um erro?
() nunca () às vezes () com frequência () sempre
- 9) Você acha fácil receber uma crítica fundamentada?
() nunca () às vezes () com frequência () sempre
- 10) Você é capaz de dizer a um outro adulto que você não aceita o seu comportamento com relação a você?
() nunca () às vezes () com frequência () sempre
- 11) Quando uma relação se torna insuportável, você é capaz de terminá-la?
() nunca () às vezes () com frequência () sempre
- 12) Você sabe dizer não quando necessário?
() nunca () às vezes () com frequência () sempre

Some as pontuações e veja o resultado ao lado.

SEMPRE: 3 PONTOS

COM FREQUÊNCIA: 2 PONTOS.

ÀS VEZES: 1 PONTO.

NUNCA: 0 PONTO

Resultado:

De 0 a 15 pontos: Você ainda precisa ultrapassar alguns obstáculos e realmente melhorar a visão de si mesma. Não desista da sua jornada.

De 16 a 25 pontos: Você está no caminho certo. Ainda falta desenvolver alguns pontos importantes. Fique firme na sua jornada.

De 26 a 36 pontos: Você já tem uma boa autoestima. Ao sondar em que aspectos é preciso progredir, você terá ainda mais força e autoconfiança.

*Teste retirado do livro: Caderno de exercícios para aumentar a autoestima. Editora Vozes.

Ferramenta 2 - Autoestima e a relação com os outros*

Eric Berne, fundador da Análise Transacional, em colaboração com Franklin Ernst, descreve quatro abordagens que permitem compreender a maneira como nos situamos diante dos outros e que constitui o reflexo imediato do nosso nível de autoestima.

Ele chama estas abordagens de «**posições existenciais**». Elas dependem das imagens que alimentamos de nós mesmos, dos outros e das relações que mantemos com eles.

Leia e veja qual mais encaixa em seu perfil.

1. Eu não me aceito, mas aceito os outros (- +)

Esta posição é o resultado de dificuldades na infância e educação excessivamente liberal e superprotetora ou rígida e exigente demais. Ao chegar à idade adulta, essa pessoa não tem confiança em si mesma e nem nos outros. Ela se acha incapaz de fazer o que eles fazem. Encontra-se frequentemente angustiada e às vezes depressiva.



VAMOS PRATICAR

@ESCOLADASEMOCOES.TD

2. Eu me aceito, mas não aceito os outros (+ -)

Se uma criança não tiver recebido a segurança e o apoio necessários a um crescimento equilibrado, se ela tiver tido "de lutar para vencer", ela pode se tornar dura e ter tendência a desprezar os outros quando for adulta. Isto também pode ocorrer se as pais não tiverem imposto limites de forma atenciosa e firme. Ela cresce então "sem fé na lei" e acaba tratando os outros como se eles fossem seus escravos e estivessem a seu serviço. Este comportamento pode parecer "uma alta autoestima" à primeira vista, o que não é o caso de maneira alguma. Trata-se de uma atitude que revela um profundo distúrbio da autoestima.

3. Eu não me aceito e não aceito os outros (- -)

Esta posição reflete uma séria carência de autoestima. "De que adianta", "De qualquer forma a gente vai se dar mal!", "Nem vale a pena tentar!", "São todos uns idiotas!". Estas pessoas alimentam dentro de si uma imensa raiva do mundo inteiro. Geralmente não vêem sentido na vida.

4. Eu me aceito e aceito os outros (+ +)

Estas pessoas têm uma boa autoestima. O diálogo interior delas é positivo. Diante de um novo desafio, a voz interior diz: "Você vai conseguir!", "Não desista!", "Você possui as competências necessárias!", "Se não conseguir desta vez, você pode tentar de novo!". São pessoas que aceitam seu lado obscuro e seu lado luminoso sem muita culpa. Veem a vida com otimismo sabendo que podem melhorar.

*Texto retirado do livro: Caderno de exercícios para aumentar a autoestima. Editora Vozes.

@ESCOLADASEMOCOES.TD

Ferramenta 3- Personalize a voz negativa e responda a ela.

Identifique os tipos de crenças negativas que estão na sua cabeça e aprenda a responder a elas. Dê um nome para essa voz crítica que persiste em te acusar de coisas negativas. Quando imaginamos que é uma voz que vem de fora, é muito mais fácil de lidar.

Imagine que na sua mente há um tribunal e você é o advogado de defesa. Toda vez que aparecer o acusador você precisa se defender, veja:

- Autodeclaração/acusador: Eles vão me rejeitar.
- Defesa: Não há como saber o que pensam. Cada um sabe sobre si.
- Autodeclaração/acusador: Sou uma idiota.
- Defesa: Não sou idiota. Sou só quieta.
- Autodeclaração/acusador: Todos vão ficar me olhando.
- Defesa: Eles nem ligam para minha aparência. Tudo está na minha cabeça.
- Autodeclaração/acusador: Não adianta. Não há nada a fazer.
- Defesa: Nada é totalmente impossível para sempre. Chega de derrotismo.

Tome uma atitude de defesa de si mesma e pare de aceitar pensamentos derrotistas que minimizem quem você é.

