

Marcadores para intervenções a partir da Abordagem Resiliente

Autor: Prof. Dr. George Barbosa

Escrevi este artigo, a partir de muitas solicitações de explicações sobre como se organiza o entendimento de pesquisadores (as) no tocante ao direcionamento de suas intervenções práticas nos oito MCDs contemplados na Abordagem Resiliente.

Primeiro há uma breve descrição, a seguir como se apresenta a Condição de Excelência em Resiliência e os marcadores relativos.

1. Análise de contexto

- Definição

“O MCD "Análise do Contexto" refere-se à capacidade de identificar e perceber precisamente as causas, as relações e as implicações dos problemas, dos conflitos e das adversidades presentes no ambiente profissional. O MCD regula as crenças que organizam o quantum de ousadia que é saudável nas decisões.”

- Grau de excelência

“Tendência de apresentar um Padrão Comportamental de Equilíbrio no exame dos fatos em ambientes profissionais com importantes obstáculos.”

- Marcadores

- Identificar causas
- Identificar riscos e os perigos lendo adequadamente os sinais que o ambiente emite
- Atento às evidências do ambiente
- Ousadia saudável nas decisões
- Equilíbrio no exame dos fatos
- Adaptação a diferentes demandas

- Estilo Intolerância

Tendência a uma visão distorcida dos fatos e a acreditar que a sua visão é a correta correndo o risco de interpretar erroneamente as evidências e agir de forma coerente, correndo riscos e pode tomar decisões que causam problemas. Exemplos. Empreendedor supervaloriza o potencial do mercado, investe, e obtém retornos insatisfatórios

- Estilo passividade

Tendência a uma visão distorcida dos fatos e acreditar que a sua visão é a correta correndo o risco de interpretar erroneamente as evidências e se omitir, não tomar iniciativas para mudar as situações que exigem intervenção.

2. Autoconfiança

- Definição

“Modelo de crenças determinantes que trata da convicção de ser eficaz nas ações propostas. Trata-se das crenças que uma pessoa tem de que possui recursos para resolver grandes problemas e conflitos agudos por meio das suas habilidades, capacitações e talentos que encontra em si mesma e no ambiente.”

- Grau de excelência

Trata-se das crenças que uma pessoa tem de que possui recursos para resolver grandes problemas. De que tem recursos para gerir conflitos agudos por meio das suas habilidades, tem capacitações e talentos que encontra em si mesma e no ambiente.

A resiliência nessa área promove a flexibilidade para administrar o senso pessoal de ser capaz para enfrentar uma adversidade, se informar e discutir a respeito de realizar mudanças, sustentar adequada adaptação face ao estresse, Incrementar a auto eficácia, garantir a auto segurança e habilidade para se posicionar sem promover ou se colocar em situações de constrangimento moral.

- Marcadores
 - Convicção de ser eficaz nas ações propostas
 - Acreditar que possui recursos para resolver problemas
 - Senso de segurança
- Estilo Intolerância

Tendência a acreditar que pode realizar além do seu potencial

- Estilo passividade

Tendência a desmerecer seu potencial

3. Autocontrole

- Definição

“Esse MCD se refere à capacidade de organizar de modo apropriado das emoções e o comportamento expresso nos diferentes contextos de vida, particularmente o comportamento de se comportar com equilíbrio emocional em situações de fortes conflitos e situações de elevada tensão.”

- Grau de excelência

Resiliência neste agrupamento de crenças é sinônimo de regulação das suas emoções de modo a favorecer as negociações, a promover um ambiente agradável emocionalmente, e facilitar as relações interpessoais.

A resiliência nessa área promove a administração das emoções favorecendo a flexibilidade que gera tranquilidade e segurança nas relações no ambiente profissional, a condição de encarar

desafios além das competências pessoais, a condição para analisar as situações e estabelecer julgamentos com a devida correção emocional. A capacidade de inovar nas propostas ao invés de simplesmente se ater às rotinas, colaborar com o bom clima interpessoal e manter o humor saudável no ambiente.

Detalhamento do estilo comportamental em resiliência:

- Marcadores
 - Modulação apropriada da raiva
 - Modulação apropriada da tristeza
 - Evidência de equilíbrio em situações de conflito e tensão
 - Proposição de novas alternativas e novos caminhos a partir da reorientação emocional.
- Estilo Intolerância

Tendência a atacar as situações da realidade que se afastam de suas crenças

- Estilo passividade

Tendência a acatar as evidências da realidade que conflitam com suas crenças e se acomodar.

4. Conquistar e manter pessoas

- Definição

“Modelo de crenças determinantes que se refere à capacidade que a pessoa tem de conquistar e se vincular a outras, conectando-se para a formação de fortes redes de apoio e proteção sem receios, medo do fracasso ou demasiada força em suas iniciativas.”

- Grau de excelência

Com este índice, a pessoa tem capacidade de priorizar, aglutinar e engajar pessoas aos objetivos e desafios.

Se relaciona por meio de gentilezas, gestos de compaixão e sinais de altruísmo. Também agrega o senso de ajuste e alinhamento de perspectivas e propósitos entre diferentes projetos e pessoas, por apresentar alta capacidade de inspirá-las e alinhá-las às perspectivas de futuro.

- Marcadores
 - Capacidade de se vincular a pessoa não próxima
 - Manter redes de apoio
 - Medo do fracasso sem excesso
- Estilo Intolerância

Acredita que as pessoas devem se comportar segundo os seus padrões o que resulta frequentemente em conflitos.

- Estilo passividade

Isolamento, dificuldade em liderar

5. Empatia

- Definição

“Modelo de crenças determinantes que evidenciam a habilidade de empatia, bom humor e de emitir mensagens que promovam interação, aproximação, conectividade e reciprocidade entre as pessoas favorecendo em especial a capacidade de liderança. Sem retraimentos ou possíveis imposições em suas ações.”

- Grau de excelência

A resiliência nessa área promove a flexibilidade para estabelecer comunicação com reciprocidade entre as partes face às demandas do ambiente profissional. Trabalhar as expectativas de autoridades ou lideranças, investir na qualidade de vínculos, compartilhar informações de modo atrativo, demonstrar adequada autoestima e alinhar propósitos e objetivos.

Com este resultado, a tendência é a de se perceber aceito(a) nos grupos, de se relacionar com alegria com outras pessoas doando-se, e, demonstrando generosidade em seus atos, além de inspirar aqueles que estabelecem relações, além de motivá-las para uma melhor qualidade de vida, particularmente no ambiente de trabalho.

- Marcadores
 - Compreender as necessidades do outro
 - Apreender os objetivos da outra pessoa
 - Não contrariar as crenças do outros

- Estilo Intolerância

Interage acreditando que o outro pensa como ele e conseqüentemente tem comportamentos inadequados

- Estilo passividade

Eu acato o que o outro está pensando e me submeto a ele.

6. Leitura Corporal

- Definição

“O MCD refere-se às mudanças que ocorrem em seu corpo num contexto de situações adversas, de conflito e de elevado estresse. Essas mudanças são decorrentes de modelos que regulam, por meio dos sistemas nervoso e muscular, tanto os movimentos quanto as reações físicas diante de tais situações.”

- Grau de excelência

Tendência de se perceber saudável com relação ao modo como trabalha as tensões corporais. Esta condição possibilita o equilíbrio do binômio saúde / doença e favorece a promoção de ajustes na dinâmica entre as crenças e a resposta corporal. Também caracteriza um controle das tensões musculares e, como consequência, resulta em excelentes condições de saúde e bem-estar.

- Marcadores
 - Percebe alterações no corpo
 - Identifica sinais de estresse no corpo
 - Reconhece as diferentes áreas do corpo
 - Cuida de si
- Estilo Intolerância

Foco exagerado NO CORPO

- Estilo passividade

Negligência com o corpo

7. Otimismo com a vida

- Definição

Este MCD evidencia a crença de que as coisas podem mudar para melhor. Reflete o investimento contínuo no entusiasmo e convicção da capacidade de controlar o destino dos eventos, mesmo quando o poder de decisão está fora das mãos.

- Grau de excelência

Há nessa área crenças que se relacionam com a esperança, com o bom humor, com o entusiasmo e olhar a vida em perspectiva.

A resiliência nessa área promove a flexibilidade para gerenciar mudanças com abertura para novas ideias, experimentar entusiasmo e empolgação diante de desafios, gerir pessoas e situações com bom humor, adquirir admiração em liderança e olhar a adversidade com criatividade.

- Marcadores
 - Visão de Mundo (Criatividade)
 - Visão de Si (Humor)
 - Visão do Outro (Entusiasmo)
- Estilo Intolerância

O Pensamento de que tudo vai dar certo – não ser realista

- Estilo passividade

Olhar a situação com negativismo

8. Sentido da vida

- Definição

“Modelo de crenças determinantes que se refere ao modo de acreditar em um sentido maior para a vida, nos recursos transcendentais que o ser humano tem face aos seus limites. A clareza desse propósito vital promove um enriquecimento do valor da vida, fortalecendo e capacitando a pessoa a preservar sua vida. Evitando colocar-se em situações de risco e buscando áreas onde possa se beneficiar das condições de proteção.”

- Grau de excelência

Tendência de apresentar uma excelente capacidade de relacionar com sabedoria os modelos de crenças e valores acerca do sentido da vida. Essa capacidade promove perspectiva a projetos, a visualização de novos ideais e horizontes devido às convicções da pessoa, o que possibilita ricas escolhas em relação ao futuro. Com esse esquema de crenças a pessoa desfruta do melhor da vontade, entusiasmo, criatividade e imaginação para fortalecer aspectos de sobrevivência como a determinação, a esperança e o valor da vida.

Apresentar-se com integridade e honestidade para os desafios à sua sobrevivência, o que se constitui em robusto fator de proteção à sobrevivência. Além de apresentar forte condição de agarrar-se à vida diante do inevitável e do sofrimento. Estas condições protegem a resiliência, levando a pessoa a se manter flexível no modo de agir, condição essencial da resiliência.

- Marcadores
 - Preservar a vida e evitar riscos – razão de viver (existencial)
 - Visualização de novos ideais e horizontes (espiritual)
 - Imaginação e vontade (esperança)

- Estilo Intolerância

Idealismo e fanatismo

- Estilo passividade

Inoperância face às demandas da vida

O pesquisador necessita estar atento aos ganhos e perdas de cada um dos Modelos de Crenças Determinantes, dentro de cada um dos Estilos Comportamentais quando operacionalizados em situações de estresse.

Como citar esse artigo:

Barbosa, GS. Marcadores para intervenções a partir da Abordagem Resiliente.

<http://sobrare.com.br/publicacoes>. 2017