

Respostas dos Exercícios

Gestão da Educação Emocional Como Ancorar Padrões Mentais Positivos e Viver em Harmonia

Salatiel Soares Diniz



**editora
VIENA**

1ª Edição
Bauru/SP
Editora Viena
2021

Capítulo 1

1.

A principal consequência da Quarta Revolução Industrial é a interconectividade, suscitando as pessoas a valorizarem as relações interpessoais a partir do Networking.

2.

Compreende-se educação formal como aquela que é desenvolvida nas instituições de ensino, podendo adotar as mais diferentes linhas de abordagem pedagógicas. Enquanto que a educação emocional pode ser entendida como um processo de gestão (autorresponsabilidade) das próprias emoções.

3.

Todo ser humano, desde que não tenha nenhum impedimento jurídico e/ou psíquico, vive segundo os pressupostos da sociedade onde estar inserido; e, a partir deste contexto, precisa lembrar que não tem todas as respostas, tampouco tem discernimento para resolver tudo. A isto chamamos de interdependência, ou seja, precisamos de auxílio de inúmeras outras pessoas para resolvermos os mais diferentes problemas.

4.

Por não termos todas as respostas e não sabermos resolver tudo, é importante ter a consciência que precisamos uns dos outros; assim como, é importante saber que nem todo mundo está aberto a novos aprendizados. Neste contexto, nada mais salutar que agir com empatia em todos os momentos.

5.

Embora a resposta seja pessoal, uma vez que trata da percepção do leitor em relação à Quarta Revolução Industrial, é possível dizer que o mercado apresenta mudanças significativas, uma vez que a interconectividade coloca as pessoas (os profissionais) num patamar onde precisam aprender a lidar com o mundo web. Cresce as negociações a partir do marketing digital, fortalecendo o marketing de relacionamento.

Capítulo 2

1.

As pessoas precisam entender que elas são responsáveis pelos seus atos, por isto, precisam cuidar do seu bem mais precioso; ou seja, o seu próprio eu. Autorresponsabilizar-se, neste caso, é assumir a própria identidade e passar a entender que as suas conquistas ou derrotas refletem muito da percepção que tem de si.

2.

Concorda que bônus é uma gratificação? Sendo uma gratificação e a resiliência uma energia que nos ajuda a suportar as intempéries do dia a dia, então, o bônus de resiliência pode ser entendido como a capacidade de serenar os próprios ânimos, fortificando, dessa maneira seu estado emocional.

3.

O clima organizacional é o termômetro dos relacionamentos no ambiente de trabalho e o bônus de resiliência, neste caso, é a possibilidade de se fortalecer emocionalmente para poder lidar com o estresse vivido no ambiente organizacional. Sabe-se, inclusive que, quando há uma insatisfação no ambiente de trabalho o clima organizacional reflete essa insatisfação a partir do índice de absenteísmo na empresa. Ou seja, a taxa alta de faltas ou atrasos frequentes denota a insatisfação dos colaboradores na empresa.

4.

Quando dizemos que o pensamento é um ensaio para a ação, estamos afirmando que é no mundo psíquico onde projetamos o nosso mundo circundante. Por exemplo, antes que este livro chegasse as suas mãos e, antes mesmo que fosse escrito, ele primeiro existiu na mente do autor (Salatiel Diniz).

5.

Como foi dito anteriormente, antes mesmos que algo se manifeste no mundo físico, o mundo psíquico é alimentado pelos pensamentos e esses pensamentos são um fluxo de energia que cria no universo inúmeras possibilidades de conquistas e prosperidade; assim como, derrotas e falências.

Capítulo 3

1.

Um fluxo energético gerado na mente e que cria inúmeras oportunidades.

2.

As mudanças que ocorreram ao longo da história é fruto do processo de evolução do próprio homem e a nossa educação formal passa por essa transição até adequar-se ao jeito de ser do século XXI.

3.

A educação emocional é a forma que a ciência encontrou para equalizar a nossa emoção. Uma pessoa que consegue exercitar esse equilíbrio é uma pessoa que consegue conquistar muito mais coisas e pessoas em sua vida.

4.

Porque não soube equalizar as emoções e permitiu que houvesse uma descarga exagerada de adrenalina em sua corrente sanguínea, fazendo com que a sua respiração fique ofegante e o seu coração acelerado.

5.

Esta resposta é meramente pessoal. Aqui você deve registrar o que mais lhe chamou atenção.

Capítulo 4

1.

Foi o livro que marcou o início da Psicanálise, publicado em 1900, tendo a figura de Sigmund Freud como o seu principal expoente.

2.

Este livro marca o início da Gestalt Terapia no ano de 1951, tendo a figura de Fritz Perls como o seu principal expoente.

3.

Ao longo do nosso estudo vimos que o século XXI nos apresenta a interconectividade e, neste processo, mostra-nos que o passado ou o futuro é tão somente uma variação do momento presente.

4.

Essa expressão é típica da Gestalt Terapia e nos mostra que a sua totalidade é diferente das minúcias que a compõe.

5.

Uma situação inacabada aciona um dispositivo que gera âncora mental negativa que será usada como uma senha todas as vezes que a pessoa vivenciar algo que a remeta aquela situação que lhe causou algum tipo de trauma.

Capítulo 5

1.

Certamente você deve lembrar-se de muitas outras crenças limitantes como, não passar em baixo de uma escada, dinheiro é coisa suja ou político é tudo igual. Além dessas que já foram citadas, quais outras você lembra?

2.

Muitas pessoas pensam que para mudar de vida é preciso que a sociedade (ou parte dela) mude, esquecendo-se que a vida só muda quando nos permitimos mudar. Ou seja, a mudança sempre vem de dentro para fora e nunca o contrário.

3.

Awareness é um conceito utilizado pela Gestalt Terapia para dizer que as pessoas precisam se conscientizar do seu momento presente e este movimento gera a tomada de consciência.

4.

Uma mente disciplinada é uma mente consciente do seu momento presente e sabe que cada ser humano é único e particular, por este motivo que precisa ser aceito incondicionalmente.

5.

Uma mente que se expande é uma mente que não se priva vivendo dentro de uma caixa, um mundo sem perspectiva, mas uma mente que sabe que conhecimento gera conhecimento e que tem o universo para conquistar.

Capítulo 6

1.

Âncoras mentais se manifestam positivamente ou negativamente e servem de senha para startar os mais diferentes comportamentos.

2.

Pode ser entendido como um circuito neuronal responsável pelas respostas emocionais e impulsos motivacionais.

3.

De acordo com os estudos Junguianos, podem ser entendidos como padrões de imagens e símbolos que aparecem em diferentes formas em todas as culturas e se manifestam de geração em geração.

4.

É uma das regiões mais importantes do nosso Sistema Nervoso Central, responsável por impulsos que controlam os movimentos voluntários e de todas as vias da sensibilidade.

5.

Quando se diz que uma pessoa vive dentro da caixa o que se quer dizer é que aquela pessoa vive enclausurada numa masmorra existencial. Ela não consegue ver além do horizonte, muito menos o horizonte. Logo, viver fora da caixa amplia a perspectiva de horizonte e auxilia na ampliação da consciência plena.

Capítulo 7

1.

A pessoa.

2.

Ensinando-nos que somos um corpo físico animado por uma energia que nos impulsiona positivamente, sempre que focamos sistematicamente e rotineiramente em algo positivo.

3.

Somos o eixo de nós mesmos. Somos o ponto de partida. E não há como amar o outro se não nos amarmos primeiro.

4.

Aceitar o outro como ele é, com os seus defeitos e suas virtudes ou qualidades.

5.

É fato que o mercado mundo e continua mudando todos os dias. A interconectividade cobra-nos uma postura mais assertiva e nos conduz à valorização das relações interpessoais.

Capítulo 8

1.

Essa questão é meramente pessoal. Sinta-se à vontade para escrever neste livro ou em outro local o que lhe tira do eixo. O que lhe descompensa emocionalmente.

2.

Ser resiliente é saber ser flexível diante das intempéries da vida.

3.

Aumento de pressão arterial, agitação, taquicardia, ansiedade.

4.

Extremamente importante. Como tudo começa e termina com pessoas é mais que importante que se valorize e potencialize as relações interpessoais.

5.

Ser empático é saber se colocar no lugar do outro sem que se perca o próprio referencial; e, quando se tem este cuidado dificilmente perde-se o eixo, a razão.