



4develop
consulting and innovation



PORTAL DOS FORMADORES

Elasticidade Emocional em Contexto de Aprendizagem

EMOÇÕES

≠

SENTIMENTOS



CORPO

Reações a factos, situações e pessoas

Acompanhadas de reações orgânicas instantâneas

Dirigidas para o exterior

Dimensão comunicacional

Intensidade

Brevidade



MENTE

Resultado de predisposições, afeições e experiências subjetivas

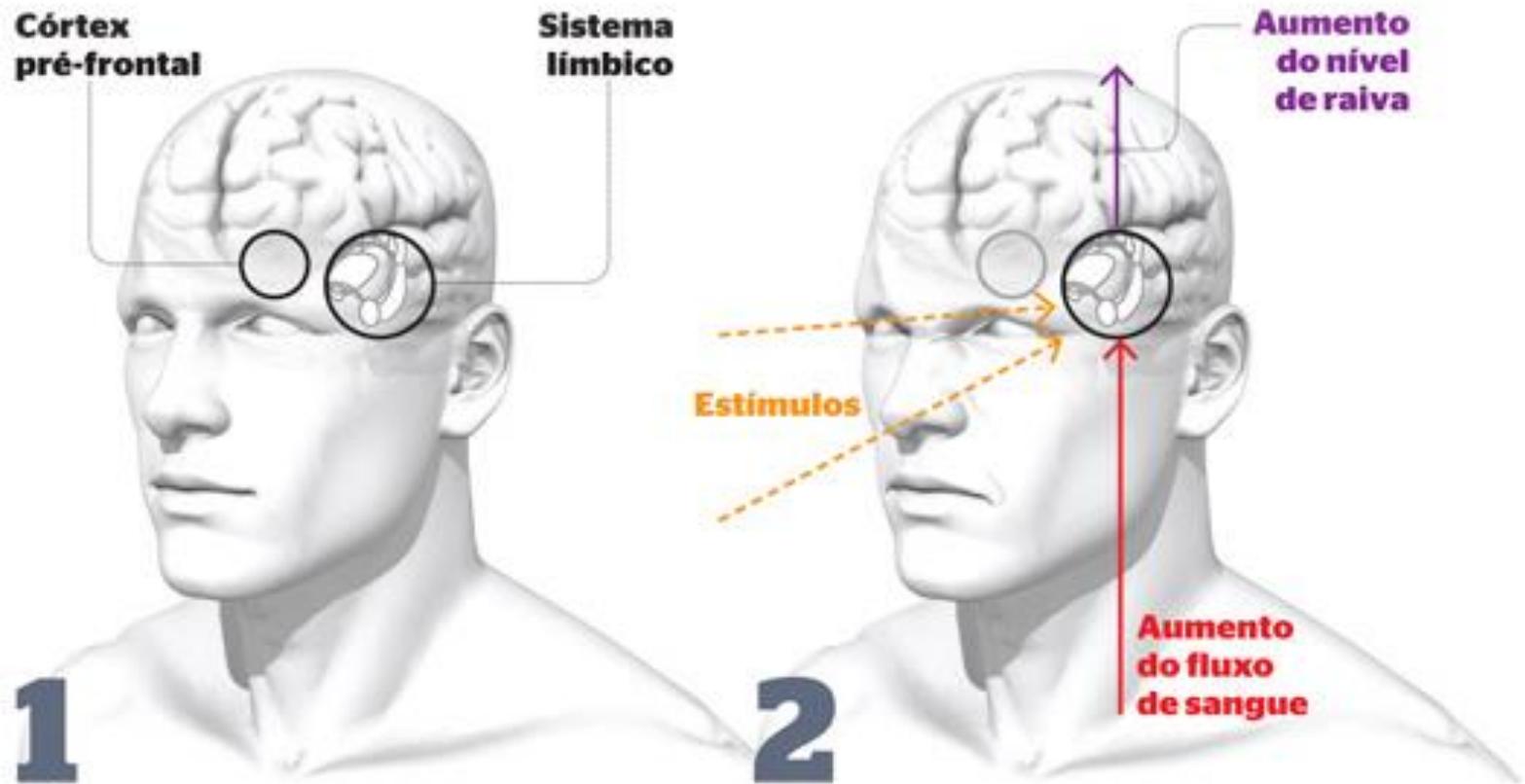
Reações orgânicas ao longo do tempo

Dirigidas para o interior

Dimensão particular

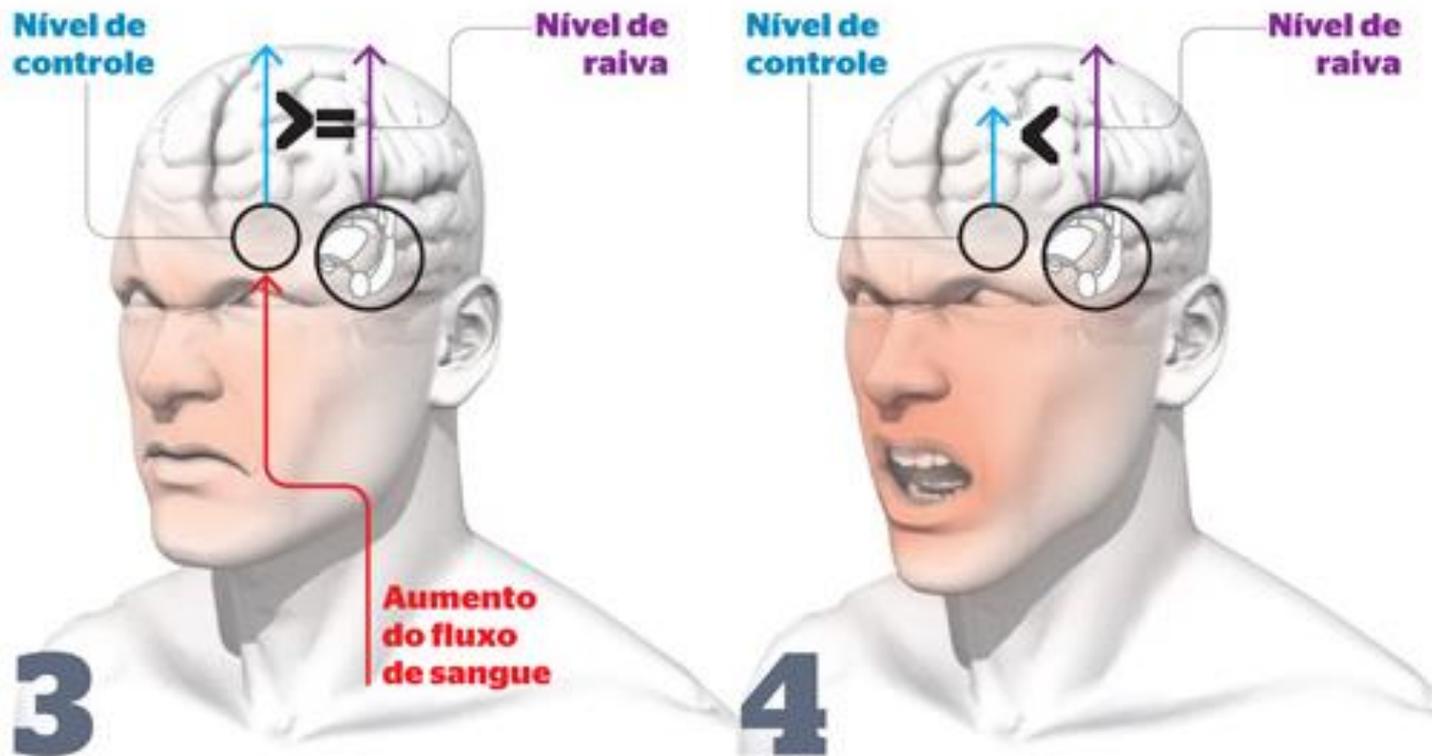
Suavidade

Duradouro



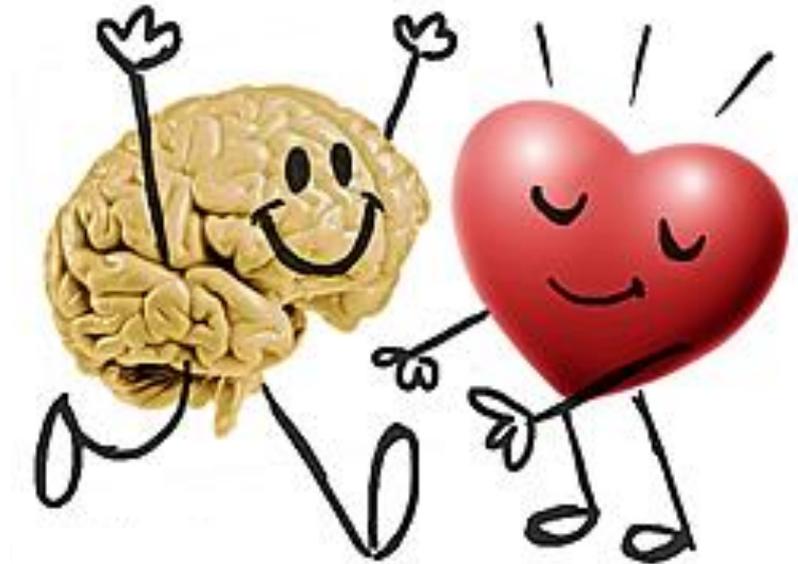
O **sistema límbico**, no interior mais primitivo do cérebro, está encarregue de desencadear as emoções. O **córtex pré-frontal**, sobretudo a área próxima ao olho esquerdo, vai controlar a raiva.

Quando o cérebro recebe um **estímulo** indutor interpretado como ameaça ou fonte de dor (física ou psicológica), aumenta o **fluxo de sangue** dirigido ao sistema límbico. Começam a ser libertadas hormonas, como a adrenalina, que aumentam o ritmo cardíaco e a temperatura. Cresce o nível de **raiva**.



Ao mesmo tempo, o córtex pré-frontal recebe mais sangue, aumentando a sua atividade. Vai interagir com o sistema límbico para **controlar racionalmente** a raiva. Começa a ser libertada **serotonina** (neurotransmissor relacionado com o prazer) como mecanismo de controlo.

A raiva, mesmo controlada, é expressada externamente através do enrubescimento do rosto. Se a emoção for muito forte ou se o córtex pré-frontal não funcionar corretamente e os níveis de **serotonina** libertada não forem os adequados, o cérebro “racional” não é capaz de controlar a raiva, e ela manifesta-se com uma **explosão de fúria**.

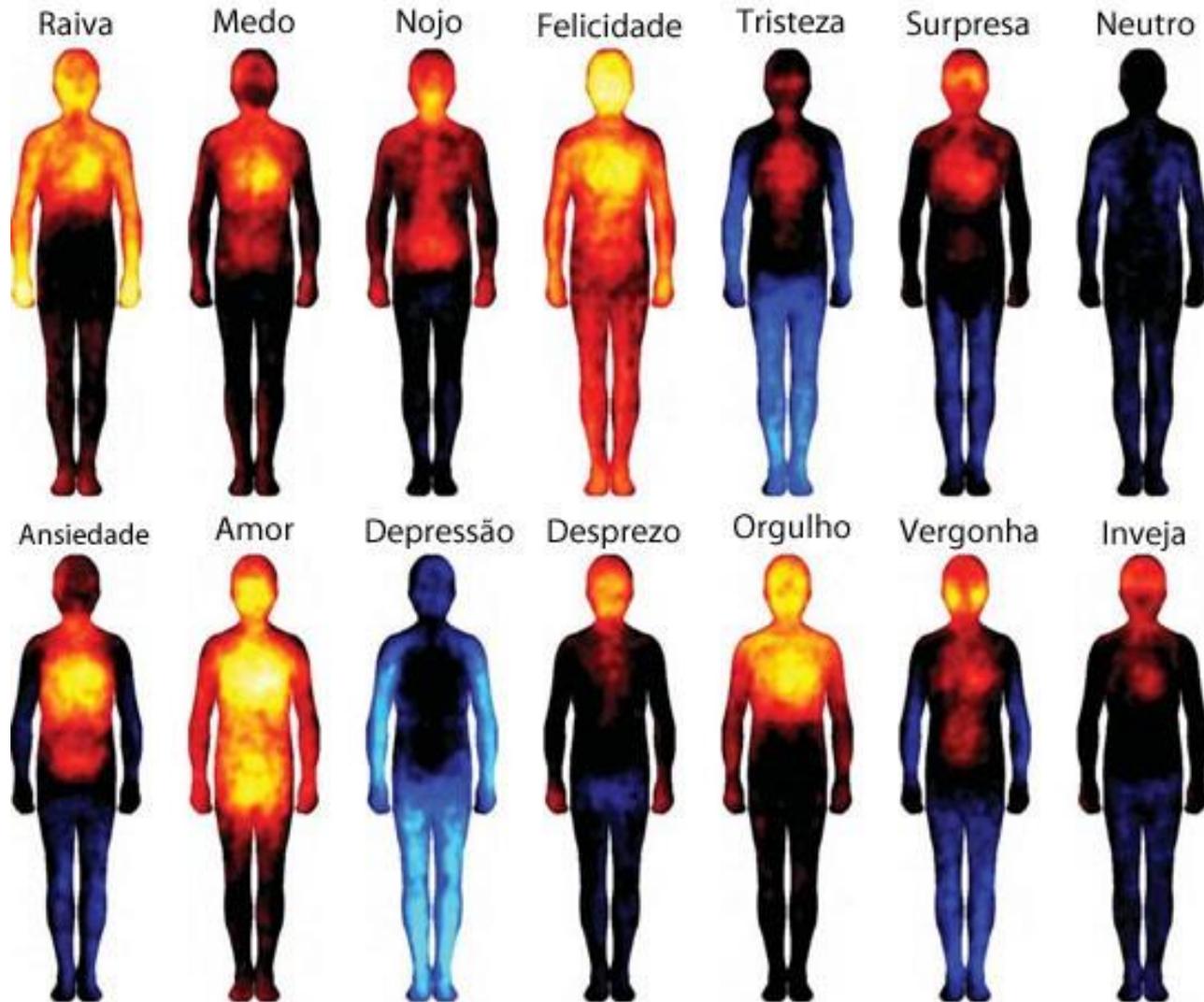


Elasticidade Emocional

= Adaptabilidade

= Maturidade Emocional

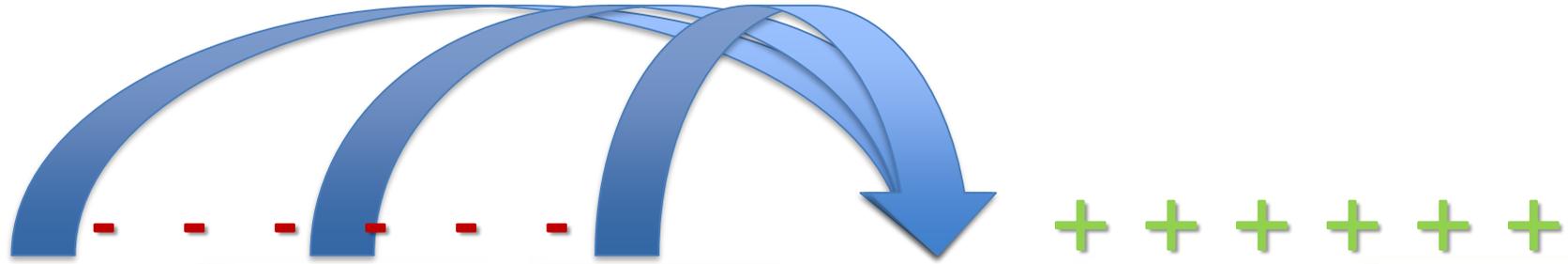
Temperatura das Emoções



Fatores a Considerar no Processo de Aprendizagem



Emoções Relevantes na Aprendizagem



Ansiedade	Preocupação	Desconforto	Conforto	Esperança	Confiança
Tédio	Desinteresse	Indiferença	Interesse	Curiosidade	Intrigante
Frustração	Embaraço	Confusão	Insight	Iluminação	Epifania
Desânimo	Desapontamento	Insatisfação	Satisfação	Encantamento	Entusiasmo
Terror	Receio	Apreensão	Calma	Antecipação	Excitação



Auto percepção

Envolve identificar e analisar crenças, atitudes, sentimentos e valores pessoais



Conhecimento

Auto conhecimento

Empatia



Capacidade de se colocar no quadro lógico de referência do outro e, portanto, compreender as suas emoções, pensamentos e comportamentos.

FRUSTRAÇÃO?



Reavaliar as expectativas

Reavaliar os objetivos

Aceitar que os outros nos podem desapontar

Só fazer promessas que possam ser cumpridas

Saber aprender com os outros e com as situações

Construir alternativas

Aceitar o desafio da responsabilidade (capacidade de dar resposta)



Elasticidade Emocional Promove

RELAÇÕES POSITIVAS com alunos e formandos

Utilizem o sorriso na interação com os alunos e formandos

Chamem-nos pelos nomes

Sejam prestativos e cordiais

Interessem-se sinceramente por eles

Sejam generosos ao elogiar e cautelosos ao criticar

Considerem as suas emoções e sentimentos

Preocupem-se verdadeiramente com a opinião deles

O Equilíbrio Interior

Aprender a identificar a emoção que se está a sentir

Aprender a interromper o padrão negativo

Aprender a substituir emoções negativas

Independentemente da emoção que se sinta controlar o comportamento



PROGRAMA CENTAURO



www.4develop.pt
graca.marques@4-develop.pt
Telem: 964 007 371



4develop
consulting and innovation



PORTAL DOS FORMADORES

OBRIGADA

www.4develop.pt
graca.marques@4-develop.pt
Telem.: 964 007 371