



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

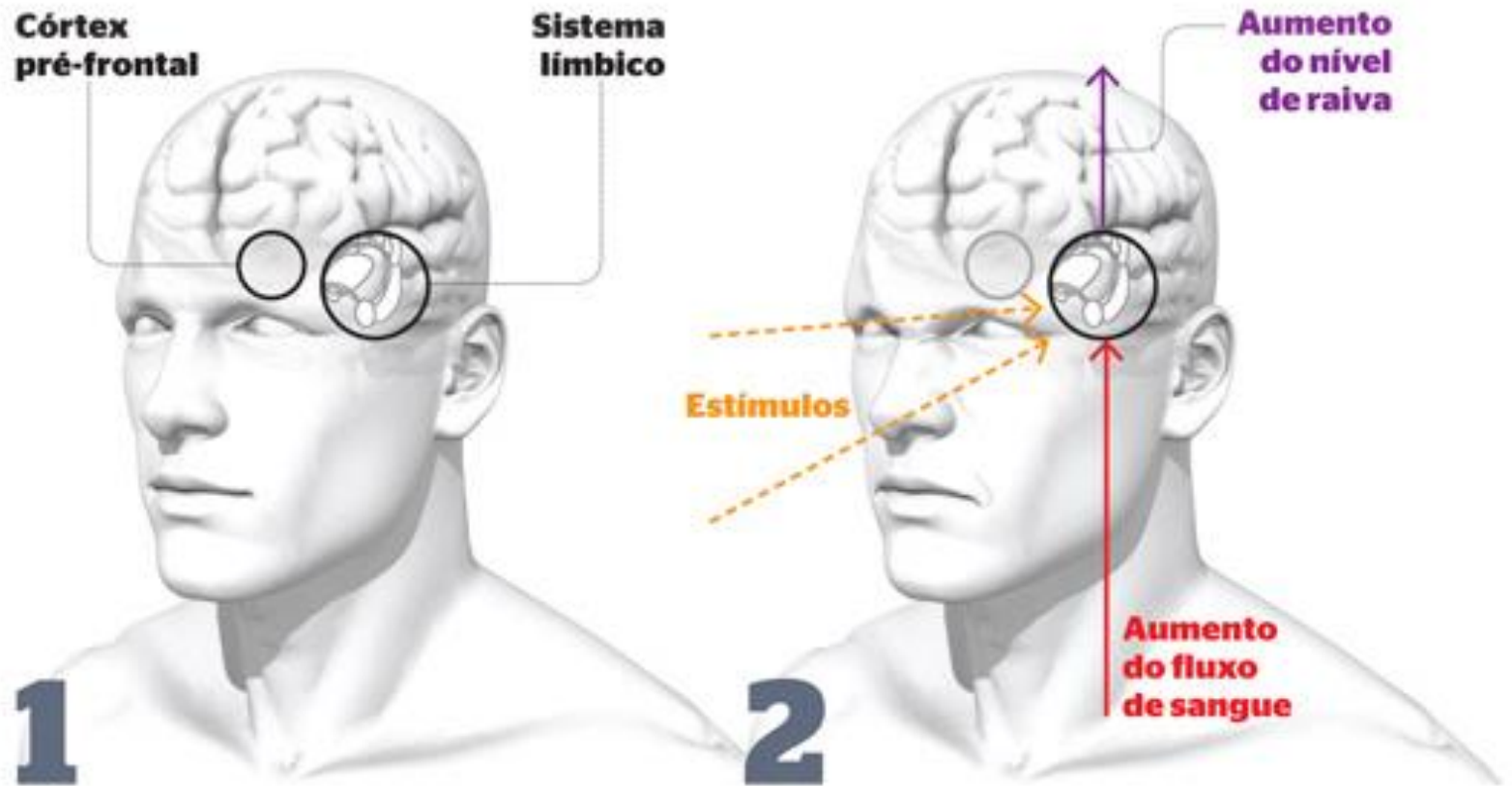
Reações orgânicas ao longo do tempo

Dirigidas para o interior

Dimensão particular

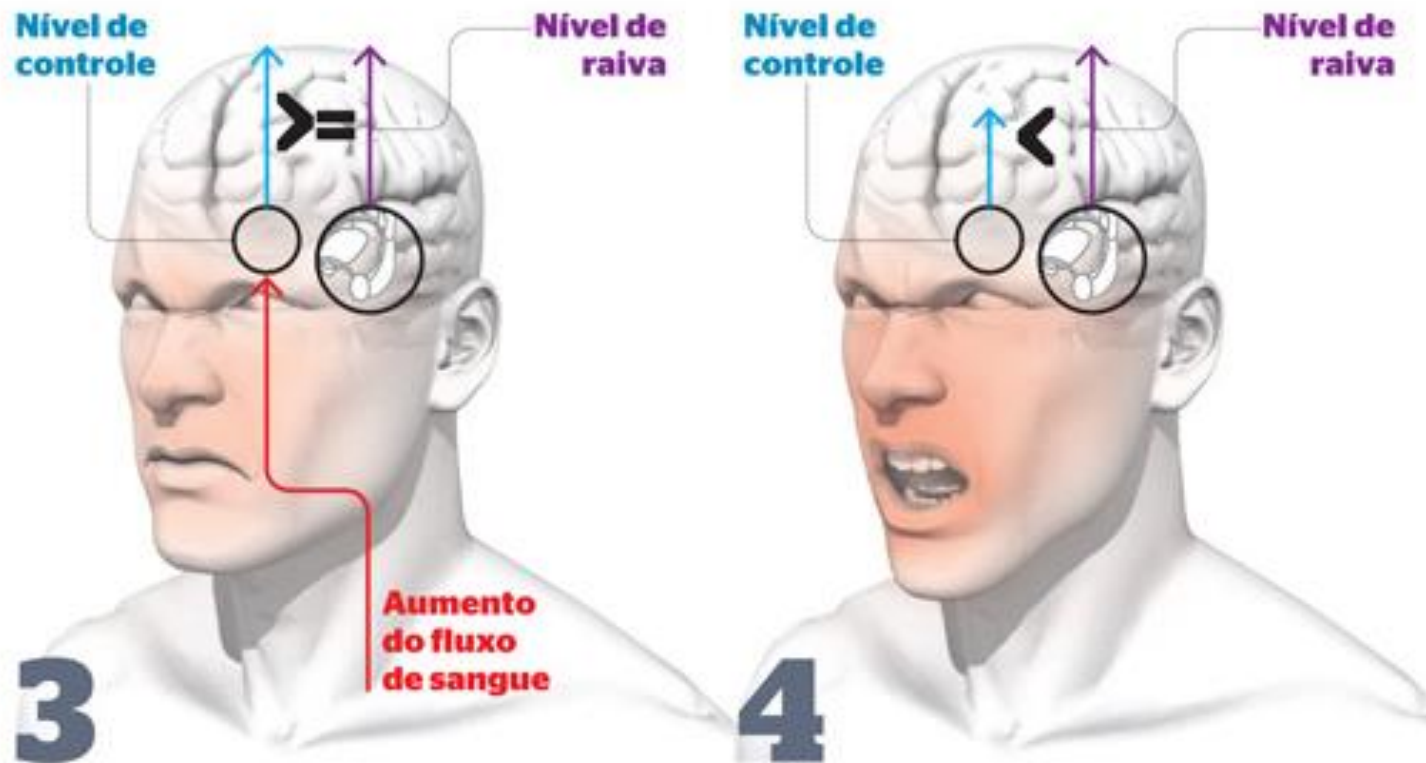
Suavidade

Duradouro



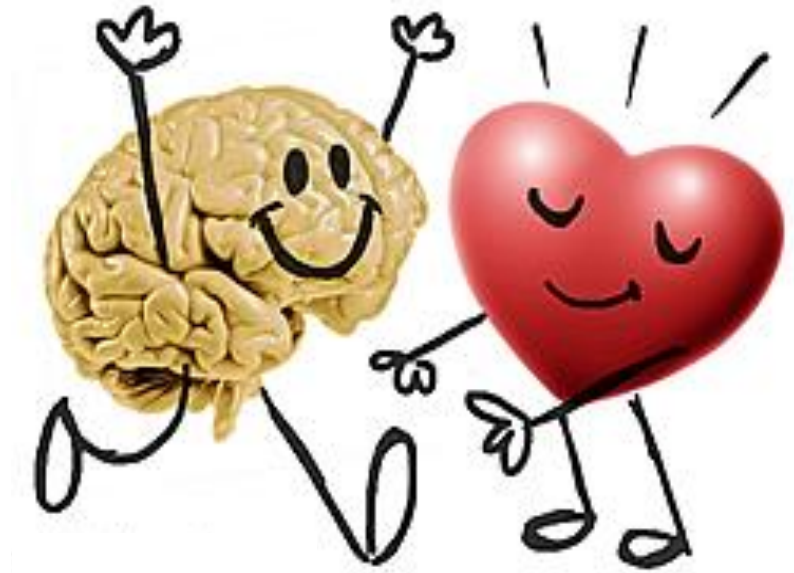
O **sistema límbico**, no interior mais primitivo do cérebro, está encarregue de desencadear as emoções. O **córtex pré-frontal**, sobretudo a área próxima ao olho esquerdo, vai controlar a raiva.

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**.

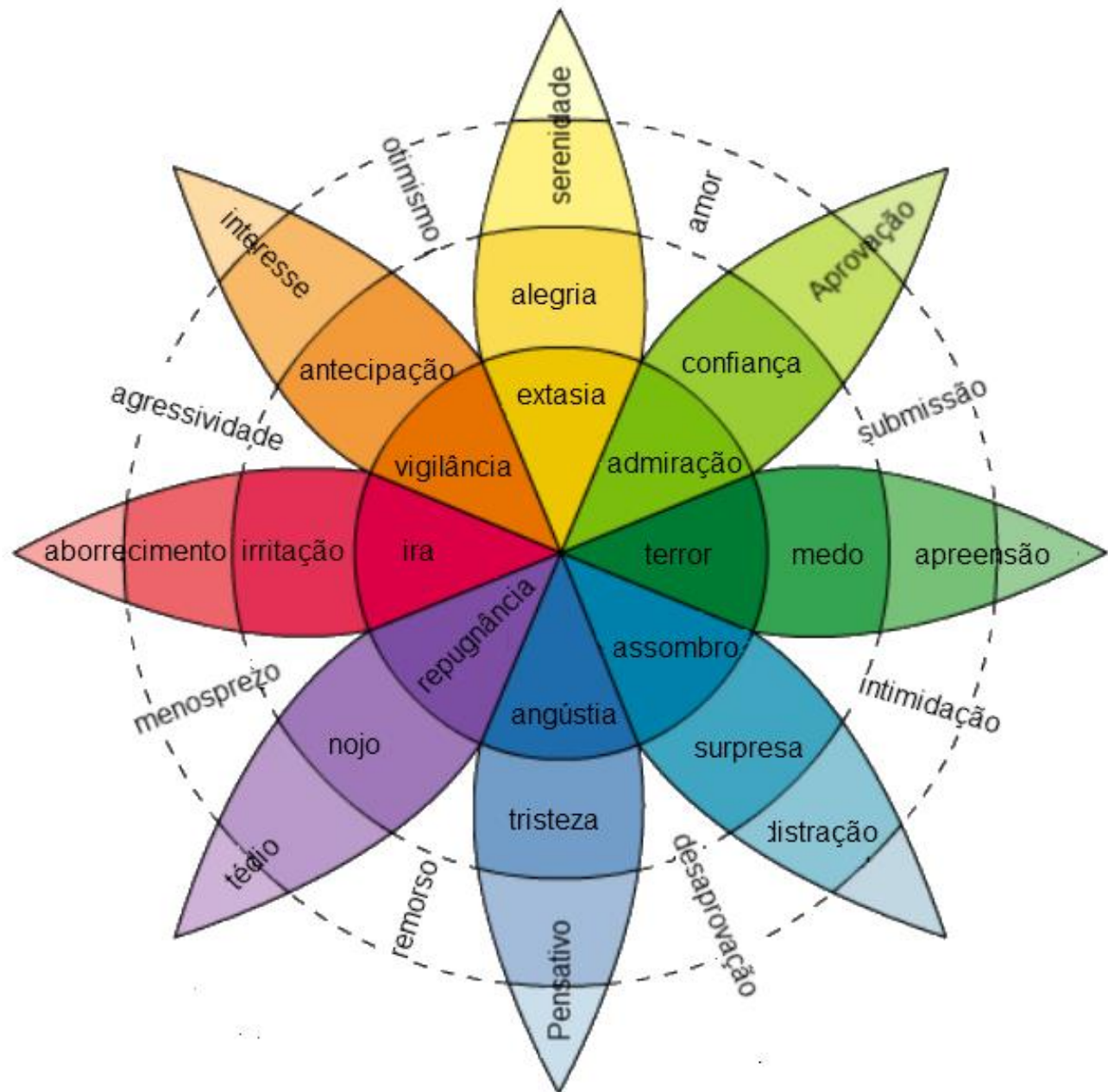


# Elasticidade Emocional

= Adaptabilidade

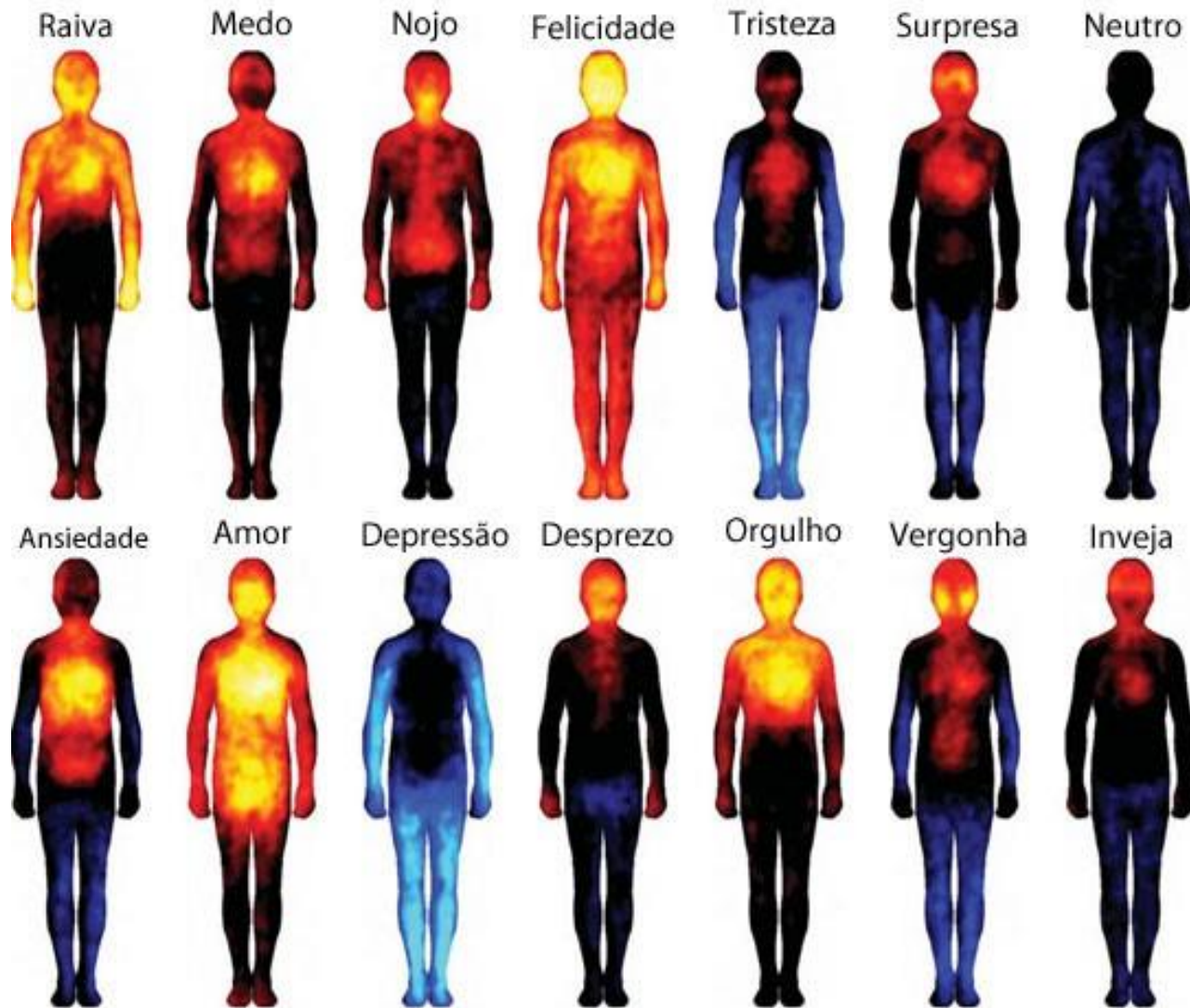
= Maturidade Emocional

# Roda das Emoções





# Temperatura das Emoções

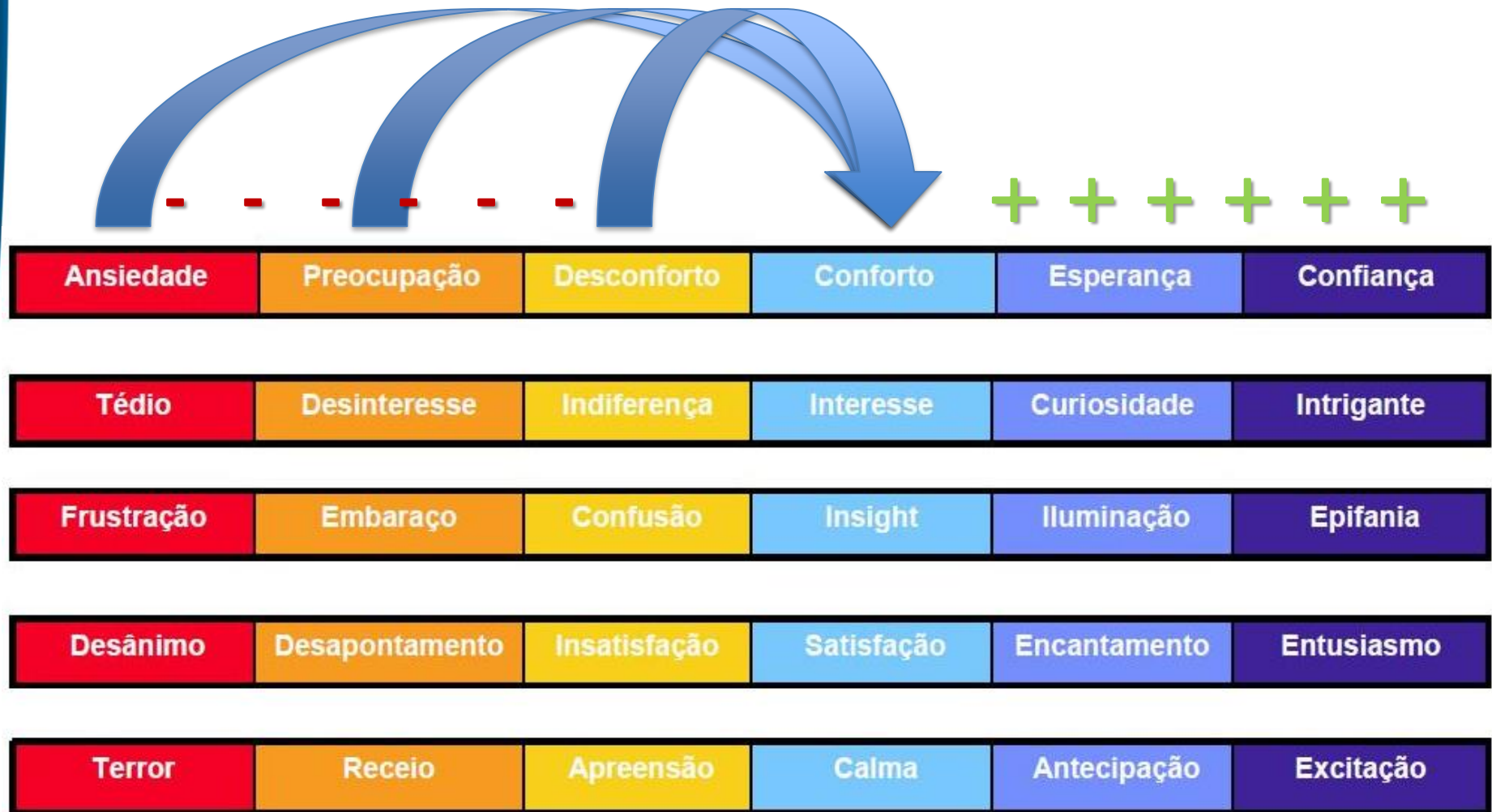


# Fatores a Considerar no Processo de Aprendizagem





# Emoções Relevantes na Aprendizagem





# 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 expetativas

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](http://www.4develop.pt)  
[graca.marques@4-develop.pt](mailto:graca.marques@4-develop.pt)  
**Telem: 964 007 371**



4develop  
consulting and innovation



PORTAL DOS FORMADORES

# OBRIGADA

[www.4develop.pt](http://www.4develop.pt)  
[graca.marques@4-develop.pt](mailto:graca.marques@4-develop.pt)  
**Telem.: 964 007 371**