

**ROTEIRO DE ESTUDO / ATIVIDADE**

**UME AYRTON SENNA DA SILVA**

**ANO: 9º ANO COMPONENTE CURRICULAR: INVESTIGAÇÃO E PESQUISA**

**PROFESSORAS: HELINEIDE AZEVEDO E ROSÂNGELA DIAS RIBEIRO**

**PERÍODO DE 12/03/2020 a 25/03/2020**

**ALUNO : \_\_\_\_\_**

**ATIVIDADE III**

**CARREIRA X CRENÇAS LIMITANTES**

Atividades	Orientações
	<p>- Link de acesso ao Portal da Educação. <a href="https://www.santos.sp.gov.br/portal/ume-ayrton-senna-da-silva">https://www.santos.sp.gov.br/portal/ume-ayrton-senna-da-silva</a></p>
<p>1. Tomar conhecimento de que a escolha da carreira do futuro pode ser feita na juventude, sem dar errado.</p> <p>2. Conhecer os tipos de crenças que limitam nosso desenvolvimento pessoal e/ou profissional.</p>	<p>1º) Leia o artigo "Carreira X Crenças Limitantes".</p> <p>2º) Reflita sobre o tema da escolha de sua carreira do futuro e sobre cada um dos exemplos de crenças limitantes expostos no texto.</p> <p>3º) Coloque no papel as suas conclusões e/ou dúvidas sobre esse assunto, pois iremos desenvolvê-lo no próximo roteiro de estudos.</p>

## CARREIRA X CRENÇAS LIMITANTES

Este é um dos temas que deveria ser desenvolvido com os jovens/adolescentes na escola, porém é um dos menos abordados, e quando é discutido é feito de maneira inapropriada. Por exemplo, às vezes um aluno pergunta o que deve fazer para exercer esta ou aquela profissão. Nesta simples questão talvez esteja embutida a ânsia por exercer um talento especial que não é percebido pelo professor, ou pelos pais/responsáveis.

É triste ver os jovens/adolescentes desesperados quanto ao futuro e sua carreira, passando a criar uma lista de **crenças limitantes** que vão atrapalhar seus resultados no futuro.

**Crenças limitantes** são pensamentos ou perspectivas falsas tidas como verdade absoluta, e que impedem as pessoas de desenvolver suas capacidades mentais e físicas ao máximo, privando-as de uma vida saudável.

Acima de tudo, a juventude e a adolescência são períodos da vida onde os indivíduos mais sofrem. Os jovens/adolescentes ficam preocupados com vários fatores, e ainda são fortemente pressionados a decidir o que vão ser para o resto da vida.

Nessa fase, em que o jovem/adolescente não sabe nem quem ele é, quanto mais qual carreira gostaria de seguir, ter que tomar uma decisão tão séria como qual será a sua ocupação para o resto da vida é altamente angustiante.

Muitos jovens/adolescentes acabam tomando decisões por pressão ou por influência de seus pais/responsáveis, que os cobram para que possuam uma graduação.

Há também aqueles que são obrigados a trabalhar para auxiliar no sustento da casa, e não muito raramente percebem que a vida passou e ainda não conquistaram uma graduação.

Muitos chegam a idade adulta frustrados e infelizes porque ainda não sabem o que realmente gostariam de fazer profissionalmente, ou tristes por terem tomado uma decisão precipitada.



Nesse momento em que o jovem/adolescente tem todo o futuro pela frente, e um leque de possibilidades extenso para escolha de sua carreira do futuro, entra em campo a insegurança, a sensação de incapacidade para optar por um trabalho, uma profissão.

Isso é motivado pelas inúmeras crenças limitantes que carregamos ao longo da vida.

Os pensamentos e **crenças limitantes** ou limitadoras têm como **único objetivo o de impor limites às nossas metas e impedir-nos de alcançar o volume máximo em nossas realizações.**

Quem nunca se viu paralisado diante de uma barreira completamente falsa ou ilusória? E acabou perdendo uma grande oportunidade de crescimento profissional ou pessoal por conta de um pensamento que o intimidou a não avançar.

Perguntas do tipo "será que sou capaz?"; "será que consigo atingir tal meta?" não vêm à nossa mente por acaso.

Durante a nossa vida, vivemos experiências e muitas delas são baseadas na opinião e pensamentos de outras pessoas. E isso não é de todo ruim, pois aprendemos com os nossos semelhantes.

Mas em algumas situações acreditamos que a experiência negativa do outro ou mesmo uma experiência pessoal que não foi boa, é determinante e a tratamos como verdade final.

Essas experiências por serem de origem negativa geram um efeito nocivo no cérebro, transformando-se em medo e insegurança em momentos de importantes decisões, e acabam freando o desenvolvimento dos nossos talentos e capacidades de crescimento pessoal e profissional.

Essas crenças são prejudiciais e funcionam como travas em uma engrenagem, gerando em alguns casos transtornos mentais que prejudicam os relacionamentos e o autoconhecimento.

### **Exemplos de crenças limitantes:**

1. Isso não é pra mim.
2. Eu não consigo.
3. Você não vai conseguir.
4. Felicidade dura pouco.
5. A grama do vizinho é mais verde.
6. Alegria de pobre dura pouco.
7. Sou assim e não consigo mudar.
8. Tudo precisa ser perfeito.
9. Nasci pobre e vou morrer pobre.
10. Sou velho demais para isso.
11. Já passei da idade para isso.
12. Não tenho as qualificações necessárias.
13. Eu nunca vou alcançar essa meta.
14. Tenho medo de falhar.
15. É tarde demais.
16. Não há nada que eu possa fazer.
17. Não há tempo suficiente.
18. Não tenho sorte.
19. Dinheiro não traz felicidade.
20. Tudo que vem fácil vai fácil.
21. Eu não nasci para isso.
22. Não consigo memorizar nada.
23. Tenho dificuldade de aprendizagem.
24. Os outros são melhores do que eu.
25. Isso é impossível.

Nos próximos roteiros, continuaremos nesse tema, abordando:

Como as crenças limitantes podem nos prejudicar?

Como as crenças limitantes se formam?

Como identificar as crenças limitantes?

Como mudar as nossas crenças? Como acabar com as crenças limitantes?

Aguardem...

## **INSTRUÇÕES PARA EXECUÇÃO DA ATIVIDADE**

Tomem conhecimento do assunto, lendo uma ou mais vezes o artigo acima. Se quiserem, acessem os links enviados a seguir.

Quando vocês se sentirem prontos para isso, escolham no mínimo três, sem quantidade máxima, dessas crenças limitantes citadas acima que fazem ou já fizeram parte de seus pensamentos e ações e relate como vocês foram impactados por elas e como se livraram desses pensamentos e ideias nefastas.

Quando fizerem o seu texto, não esqueçam de colocar um **título**, uma **introdução**, o **desenvolvimento da ideia** e a **conclusão**.

Um bom texto possui em média de 20 a 25 linhas.

## **INSTRUÇÕES PARA ENTREGA ATÉ DIA 01/04/2021**

Se você possuir computador, tablet ou smartphone, transfira para um documento do Google e envie através do Google Sala de Aula. (GSuite)

Se não, escreva em uma folha de papel almaço e entregue na escola, devidamente identificada, com seu nome, número, classe, nome da professora, da disciplina (IP) e data de entrega, que não deverá ultrapassar o dia 01/04/2021.

**O conteúdo deste roteiro foi livremente inspirado nos artigos dos sites:**

<https://palestraparaprofessores.com.br/educacao/assuntos-preferidos-dos-jovens/>

<https://palestraparaprofessores.com.br/educacao/crencas-limitantes/>

**BOM TRABALHO A TODOS!**

