



PREFEITURA DE SANTOS

Secretaria de Educação



ROTEIRO DE ESTUDOS/ATIVIDADES

UME AYRTON SENNA DA SILVA

6º ANO – INVESTIGAÇÃO E PESQUISA – Prof.ª ROSÂNGELA

PERÍODO 12/03/2021 A 25/03/2021

NOME: _____ Nº _____ 6º _____

Link de acesso ao Portal da Educação:

<https://www.santos.sp.gov.br/portal/ume-ayrton-senna-da-silva>

CRENÇAS LIMITANTES

Olá pessoal! Tudo bem?

A adolescência é uma fase de conflitos internos, e neste momento, pelo qual a humanidade está passando, muitos desses conflitos estão aparecendo com muito mais força nas nossas mentes, fazendo a gente se perguntar se estamos agindo certo em nossa vida pessoal, social, escolar.

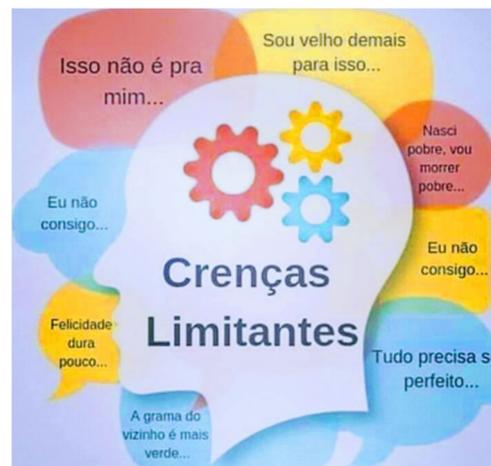
No primeiro roteiro de estudos vocês foram questionados sobre o que mais sentiam e sentem falta neste período de reclusão social. No segundo roteiro vocês tiveram que refletir sobre novas formas e oportunidades de trabalho que estão surgindo.

No entanto, sempre há algo que nos impede de ter êxito no que nos propomos fazer. Seja ir bem na escola, o convívio com os amigos ou com a família, questões do nosso íntimo, nunca estamos satisfeitos totalmente com nosso comportamento, não é mesmo?

Por isso, escolhi falarmos neste roteiro um pouco sobre **crenças limitantes**.

O que são crenças limitantes?

Crenças limitantes são ideias que as pessoas carregam ao longo de suas vidas, para justificar seus erros ou más condutas, mas que sem que percebam afetam profundamente a maneira como elas lidam com outras pessoas, com seus desafios, com os acontecimentos imprevistos, conflitos internos e externos, discussões.



São chamadas "crenças" porque são ideias que não encontram base na vida real, contudo nos afetam.

Por mais que uma pessoa tente se livrar de uma crença limitante, esta pode continuar sendo um obstáculo no dia a dia, no nível inconsciente.

Isso acontece porque nossa bagagem afetiva vai criando modelos mentais que determinam nossas atitudes. Esses modelos mentais podem exigir mais do que uma explicação racional para deixar de nos afetar.



As crenças limitantes são construídas na nossa mente a partir de frases impositivas e, geralmente, são acompanhadas de palavras negativas, como "eu não sou tão bom quanto eles acham que eu sou", "a vida é muito difícil" e "jamais isso vai dar certo".

Há quem classifique as crenças limitantes em três tipos:

. As **hereditárias** se desenvolvem no convívio em família, quando os familiares julgam negativamente atitudes, com afirmativas do tipo "você não faz nada direito".

. As **sociais** se formam em um conjunto mais amplo da sociedade, a partir de padrões estéticos e de consumo, por exemplo, você tem que ser magra, (para as meninas) e você tem que ser "sarado", (para os meninos).

. As peçoais se originam a partir das experiências individuais, como traumas e ressentimentos.

Podemos dar um ressignificado a nossas crenças limitantes, policiando nossos pensamentos com inteligência emocional, eliminando frases que muitas vezes falamos e não nos fazem bem, como:

- Isso não é para mim
- Eu não consigo
- Sou assim e não consigo mudar
- Tudo precisa ser perfeito
- Tenho medo de falhar
- Não tenho tempo o suficiente
- Não tenho sorte
- Não consigo memorizar nada
- Tenho dificuldade de aprendizagem
- Os outros são melhores do que eu
- Isso é impossível de fazer



VÍDEO COMPLEMENTAR

<https://www.youtube.com/watch?v=ZQtmPV2mA5w>

ATIVIDADE

Após ler o roteiro e os artigos (referências), assista ao vídeo e reflita sobre suas crenças limitantes. Em uma produção de texto com suas próprias palavras escreva sobre o que impede você hoje de fazer algo, de ir bem na escola, de ter um bom convívio social, familiar? Quais são as suas crenças limitantes?

Para os que NÃO TEM ACESSO AO GSUITE: faça a atividade em uma folha separada e entregue na escola, devidamente identificada até 26/03/2021

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