

ROTEIRO DE ESTUDO / ATIVIDADE

UME AYRTON SENNA DA SILVA

ANO: 9º ANO COMPONENTE CURRICULAR: INVESTIGAÇÃO E PESQUISA

PROFESSORAS: ROSÂNGELA DIAS RIBEIRO e HELINEIDE AZEVEDO

PERÍODO DE 26/03/2020 a 08/04/2020

ALUNO : _____ 9º _____

ATIVIDADE 4

CRENÇAS LIMITANTES - PARTE 2

Atividades	Orientações
	- Link de acesso ao Portal da Educação. https://www.santos.sp.gov.br/portal/ume-ayrton-senna-da-silva
Tomar conhecimento de que há crenças que limitam nosso desenvolvimento pessoal e/ou profissional.	1º) Leia o artigo "Crenças Limitantes - Parte 2" 2º) Reflita sobre os exemplos de crenças limitantes expostas no texto. 3º) Pegue as suas anotações da quinzena passada e releia as suas conclusões e/ou dúvidas sobre esse assunto. 4º) De acordo com o que será exposto abaixo, verifique que atitudes você deverá tomar para se libertar das suas crenças limitantes. 5º) Grave um breve vídeo sobre o que você descobriu ao tomar conhecimento do tema das crenças limitantes.

CRENÇAS LIMITANTES - PARTE 2

Neste artigo vamos ajudá-lo a identificar suas crenças limitantes, mostrar como elas te afetam, e ensinar como mudar seus pensamentos para que alcance uma vida de sucesso.

Tipos de Crenças

Para entender os tipos de crenças, em primeiro lugar precisamos entender como classificamos as crenças. As crenças nascem das nossas experiências sociais, hereditárias e pessoais, e se formam como moldes padronizando nossas decisões.

São infinitas as situações, mas o ciclo social gera uma forte pressão e grande parte dessas crenças são passadas de geração para geração através da família e podemos ser vítimas de nós mesmos. Entenda os tipos de crenças e como e onde elas se originam:

Crenças Sociais



As relações sociais formam o indivíduo e o seu modo de agir e pensar. Por exemplo, a superstição é um tipo de crença limitante de cunho social: "não passe debaixo da escada", "na sexta feira 13 não deixe um gato preto cruzar seu caminho", "quebrou um espelho, sete anos de azar", percebe?

Imagine um indivíduo que acredita que encontrar um trevo de quatro folhas traz sorte, ele simplesmente não trabalha mais, e começa a procurar dia e noite o tal do trevo que lhe mudará a sorte. Pense em um professor que acredita que a máquina de escrever é insubstituível e é a maior tecnologia inventada pelo homem. E que, além disso, é pago pelo diretor da escola que acredita como ele que a máquina de escrever é alta tecnologia para os dias de hoje, e ainda pior, quem não souber todas as funções da máquina de escrever poderá ser reprovado nessa escola. Não acredito que exista tal professor, mas perceba como a crença limita as novidades e o acesso ao desenvolvimento e à inovação?

Estamos inseridos em diversos tipos de ambientes e grupos sociais e todos eles de alguma forma exercem sobre os indivíduos uma pressão durante a rotina social, através de informações que influenciam os cinco sentidos a moldar pensamentos nem sempre adequados.

Ou seja, a opinião que acreditamos ter nem sempre é nossa mas sim do grupo social em que estamos inseridos e forma em alguns casos crenças que são impedimentos à boa experiência relacional de cada pessoa.

Crenças Hereditárias



A sociedade é um reflexo da família: tudo o que vemos na sociedade nasce primeiro no ambiente familiar, e é aí que formamos nossas primeiras crenças.

Quando criança eu tinha uma tia que por vezes me ameaçava dizendo que "o homem do saco apareceria para me levar"

ou "o bicho papão que estava debaixo da cama me pegaria, caso eu não dormisse". Confesso que por vezes ia pra cama com um baita medo, no escuro, mas o tal do bicho nunca apareceu.

Fato é que frases como: "Você nunca irá vencer.", "Você é um fracassado.", "Por que você não é como o seu irmão?", "Como você é preguiçoso!", "Você nunca vai ser alguém na vida!", repetidas continuamente, se transformam em crenças limitantes que se refletirão por toda a sua vida profissional e pessoal. Crescer em um ambiente assim cria dificuldades nas tomadas de decisões e faz com que se viva inseguro.

Porém, o excesso de proteção no círculo familiar também pode ser nocivo para aqueles que ainda estão em formação. A excessiva superproteção da família pode restringir e prejudicar o amadurecimento natural do indivíduo, causando depressão, estresse e ansiedade.

A principal função da família é proteger, encorajando o indivíduo a se desenvolver por completo nas diversas áreas da personalidade, fazendo-o sempre avançar com palavras de reforço positivo e afirmações que lhe despertem segurança,

criando assim uma auto-estima forte e inabalável.

Crenças Pessoais



No âmbito pessoal, as crenças são criadas a partir das experiências do indivíduo, sob todos os aspectos. Alegrias, decepções, empatia, sofrimento, fé, amor. Por exemplo, vamos imaginar alguém que é reprovado no teste do Detran e põe na sua cabeça que não vai conseguir passar no próximo teste; ou aquela pessoa que foi demitida depois dos 40 anos e acredita que não terá

condição de voltar para o mercado de trabalho; ou ainda o jovem que sofreu uma decepção amorosa e agora acredita que ninguém mais é digno de confiança.

Na formação das crenças limitantes pessoais está o próprio indivíduo que não consegue lidar com as experiências negativas, por diversas razões, já expostas nos parágrafos acima, e acaba se limitando, ficando paralizado, achando que assim não sofrerá mais decepções. É como se parte do cérebro entrasse em curto circuito, devido a eventos que não satisfizeram as suas expectativas.

Nesse caso, o melhor é não viver se culpando, mas buscar soluções e novas rotas para avançar, é o famoso "Levanta, sacode a poeira e dá a volta por cima!"

Assim, a formação de pensamentos e crenças limitantes podem ter efeito reverso e serem transformadas em experiências positivas.

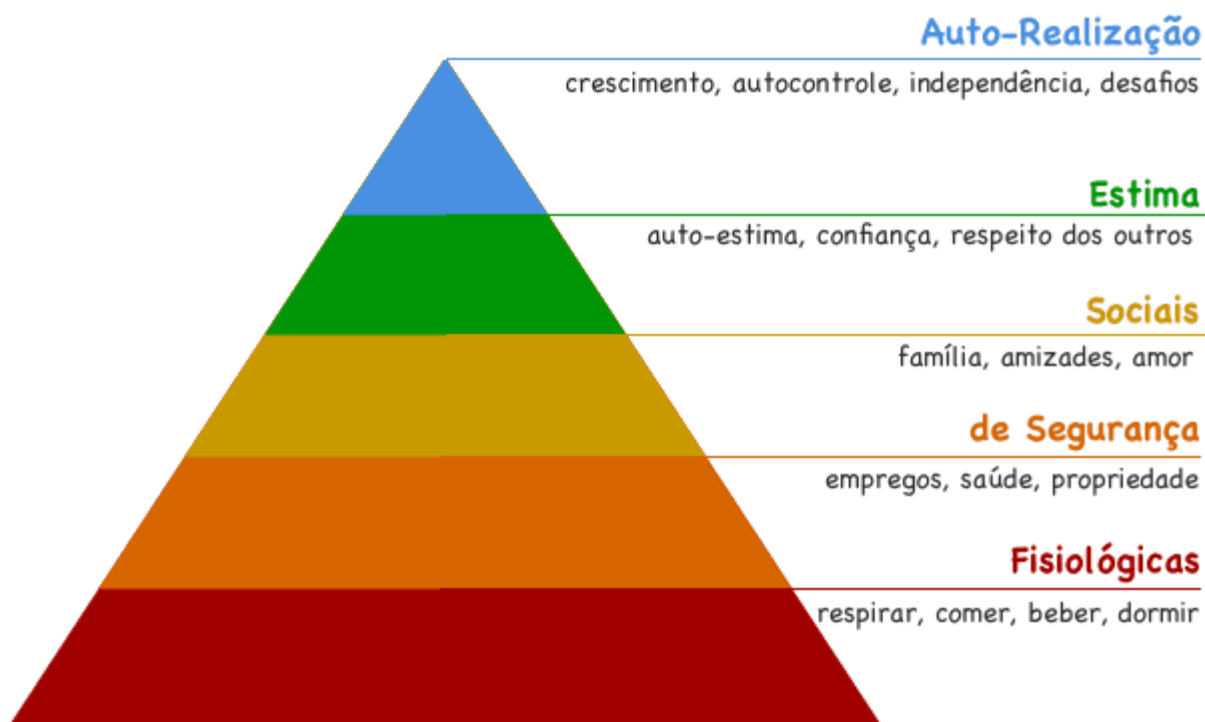
Vamos rever a lista das crenças limitantes (apenas uma pequena parte delas):

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.

Como as crenças limitantes podem nos prejudicar?

Um grande psicólogo norte-americano, Abraham Maslow, se tornou conhecido por identificar através de uma pirâmide as necessidades básicas dos seres humanos, sendo elas:



Nas suas pesquisas, ele mostra como estas necessidades estão diretamente relacionadas à sobrevivência. A atitude de pensar de modo limitado afeta nossa fisiologia e a nossa segurança, nos tornamos inseguros, desconfiados, nos sentimos como se não

recebêssemos afeto, e nossa autoestima vai lá no chão, enfim, ficamos impossibilitados de nos auto-realizarmos.

As crenças limitantes prejudicam todos os setores da nossa vida impedindo nosso desempenho, a busca por conhecimento e uma boa qualidade de vida, por isso é essencial detectar essas crenças! Caso você tenha dificuldade, a ajuda de um profissional é bem-vinda para tratá-las e removê-las.

Como as crenças limitantes se formam?

Nossas crenças se formam dentro das experiências que vivenciamos na estrutura familiar, hereditária e social. Mas se colocarmos esta análise sobre a supervisão de um microscópio vamos perceber que este processo não é tão simples quanto parece. Precisariamos da ajuda na neurociência para explicar a complexidade da formação do pensamento tendo como foco a criação das crenças e suas limitações, mas isto seria assunto para um próximo estudo. Resumidamente, toda nossa capacidade cognitiva, principalmente a que envolve a aprendizagem, passa pelos neurônios, que também são conhecidos como células nervosas, tendo como função a criação do impulso elétrico.

O pensamento ocorre depois de uma sequência de disparos desses impulsos elétricos. Como o cérebro assimila e faz as conexões dos pensamentos, em vários estágios e níveis de ação neural é um mistério, mas o desenvolvimento de novas tecnologias tem se aproximando desse conhecimento.

Nossas experiências sensoriais e toda estrutura das nossas crenças passam por este processo. Crenças limitantes, porém, são como obstáculos na formação dos pensamentos. Elas ficam ali, bloqueando as conexões dos neurônios, como se fosse uma árvore caída no meio do caminho dos impulsos elétricos, isolando-o. Como os neurônios lidam com isso, é que é o mistério. Eles enviam impulsos elétricos isolados, como um pedido de ajuda, o que na neurociência eles chamam de bip químico isolado.

A partir daí, o que vai acontecer é que o cérebro que estiver livre de crenças limitantes vai desbloquear o caminho do impulso elétrico e fazê-lo continuar no seu objetivo, ou seja, chegar onde ele tiver que chegar para gerar a ação e/ou pensamento necessário, dando qualidade no trabalho ou no viver.

Mas, o cérebro que tiver inúmeras crenças que o limitam, vai deixar tudo como está, e o que vai acontecer é que o indivíduo deixará de pensar naquilo, e/ou ficará bloqueado na ação que desejava realizar... é o famoso " Deixa prá lá, está

muito difícil!”.

Para o próximo roteiro, o final deste estudo, respondendo às questões:

Como identificar as crenças limitantes? e

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

Aguardem...

INSTRUÇÕES PARA EXECUÇÃO DA ATIVIDADE

Tome conhecimento do assunto, lendo uma ou mais vezes o artigo acima. Se quiser, acesse os links enviados a seguir.

Grave um vídeo contando o que você entendeu do assunto que está sendo abordado em nossos roteiros, e o que você está achando.

INSTRUÇÕES PARA ENTREGA ATÉ DIA 15/04/2021

Se você possuir computador, tablet ou smartphone, grave seu depoimento 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 15/04/2021.

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!

