

Perfil de Resiliência ao Estresse



Seu Resultado

Deficiência de Foco



Autoimposição de Obrigações



Não Reconhecimento das Próprias Habilidades



0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

Mais resiliente ao estresse 25%

Média 50%

Mais predisposto ao estresse 25%

Explicações conceituais sobre cada um dos padrões de pensamentos específicos, ou “hábitos interpretativos”, que influenciam o estresse.

Interpretando suas Pontuações

A Natureza do Estresse

O estresse é uma condição complexa que envolve três tipos diferentes de eventos: (1) eventos estressantes em seu ambiente; (2) eventos em sua mente enquanto você tenta interpretar e lidar com esses estressores; e (3) eventos fisiológicos em seu corpo (pressão, fadiga e outros sintomas de tensão).

Uma abordagem abrangente para gerenciar o estresse deve envolver estratégias direcionadas a cada um desses três tipos de eventos: (1) controlar estressores em seu ambiente; (2) desenvolver hábitos mentais eficazes para lidar com estressores; e (3) cuidar de seu corpo (atividade física, dieta e sono adequados).

Hábitos Interpretativos

O estresse ocorre quando as pessoas sentem que os eventos tem exigências excessivas. O grau de estresse experimentado depende da percepção da pessoa. As percepções, de fato, determinam se tal situação é vivenciada como uma “exigência excessiva” – em vez de uma tarefa desafiadora ou mesmo uma oportunidade.

Essas percepções dependem da maneira como interpretamos os fatos. Nossa pesquisa identificou três padrões de pensamento específicos, ou “hábitos interpretativos”, que influenciam o estresse: **Deficiência de Foco**, **Autoimposição de Obrigações** e **Não Reconhecimento das Próprias Habilidades**. Todos esses três hábitos envolvem uma tendência a prestar mais atenção a alguns aspectos de uma situação do que a outros. Juntos, esses três hábitos interpretativos tendem a exagerar a percepção de um

A maioria das pessoas está familiarizada com a importância de controlar estressores e cuidar de seu corpo. **Este instrumento foca na estratégia remanescente** – desenvolvendo hábitos mentais eficazes para lidar com estressores. Nosso objetivo é fornecer novas ideias sobre as formas pelas quais você pode estar contribuindo involuntariamente para seus próprios níveis de estresse e sugerir alternativas de pensar que possam ajudar você a se tornar mais resiliente ao estresse.

Enfatizamos que nossa pesquisa foi realizada com pessoas que estão desempenhando adequadamente seu papel profissional. Além disso, observe que não falamos sobre estilos fixos ou “tipos” de pessoas. Todos estão sujeitos a esses padrões de pensamento em alguns momentos, embora algumas pessoas se envolvam neles com mais frequência do que outros.

indivíduo sobre a gravidade de uma situação e, com isso, sua tensão. Portanto, esses hábitos podem predispor um indivíduo a um maior estresse.

Os três hábitos interpretativos serão discutidos na ordem da sua pontuação. Embora todos contribuam para o estresse, nossa pesquisa mostra que o **Deficiência de Foco** tem o efeito mais significativo e mais consistente sobre o estresse, seguido pela **Autoimposição de Obrigações** e depois pelo Baixo **Não Reconhecimento das Próprias Habilidades**.

[Obrigado por realizar seu Perfil de Resiliência ao Estresse. Na próxima página você confere seu resultado e sugestões de melhoria.](#)



Autoimposição de Obrigações

Autoimposição de Obrigações ocorre quando pensamos que **é necessário ou imperativo que façamos algo** – que “precisamos” ou “temos que” realizar uma determinada tarefa. Autoimposição de Obrigações é uma maneira de pensar sobre uma tarefa com a qual nos comprometemos. **É um hábito que se concentra no comprometimento à custa da escolha.** A Autoimposição de Obrigações implica, portanto, que “não temos escolha” e que a tarefa “deve ser” executada. Percebemos que se trata de uma demanda inflexível que deve ser atendida. **Torna-se uma maneira pela qual impomos maiores exigências a nós mesmos.**



Autoimposição de Obrigações



Mito

Ao procurar por necessidades, assumimos que existem áreas da vida em que não temos escolha e que é importante conhecê-las para que possamos atender a essas demandas. Essas necessidades ocorrem quando precisamos evitar “catástrofes”, honrar promessas e satisfazer as demandas dos outros. Também podemos assumir que a pressão para atender a essas demandas nos torna mais eficazes do que se fosse de outra forma. Acreditamos que isso nos forçará a alcançar mais do que



Realidade

As pessoas tem sempre livre arbítrio sobre suas ações (exceto quando estão agindo automaticamente ou por hábito). **Essa é a essência da tomada de decisão humana.** Permitir-nos estar abertos a opções nos possibilita lidar com contingências de maneira eficaz.

Além disso, a consciência de que nosso comportamento é escolhido livremente fornece um senso de autodeterminação e satisfação. Sentir-se forçado a agir por necessidade, em

conseguiríamos se fôssemos deixados para fazer nossas próprias escolhas.

contrapartida, geralmente nos faz sentir “intimidados” pelos eventos. **A Autoimposição de Obrigações também pode nos deixar com um sentimento de vazio**, pois não sentimos a verdadeira propriedade de nossas ações.



Perguntas que induzem ao estresse

Se você pontuou **ALTO** em **Autoimposição de Obrigações**, você tende a se perguntar:

O que eu preciso fazer para evitar catástrofes?

O hábito de Autoimposição de Obrigações pode resultar no pensamento de que uma catástrofe ocorrerá se uma “demanda” não for atendida. **Você assume que as consequências do mundo real de não executar uma tarefa são tão graves que você “não tem escolha”.**

Isso pode ocorrer mesmo quando você não está consciente de quaisquer consequências negativas significativas! Isso se deve à natureza habitual da Autoimposição de Obrigações, em que as catástrofes são frequentemente “inventadas”.

Perguntas que levam ao equilíbrio

Se você pontuou **ALTO** em **Autoimposição de Obrigações**, você também deveria se perguntar:

O que realisticamente aconteceria se eu não fizesse isso?

Essa pergunta ajuda a restaurar a perspectiva das consequências reais de não fazer algo. Às vezes, é útil considerar como determinada pessoa, cujo julgamento você respeita, responderia. O pensamento de perguntar a uma terceira pessoa imparcial à sua visão das consequências faz com que você perceba o quão irrealista é o medo da catástrofe. **Reconhecer que o custo de não executar a tarefa não é tão grave ajuda a reduzir a pressão para níveis realistas e gerenciáveis.** Se, após análise, o custo de não executar a tarefa for alto, você provavelmente escolherá executá-la. Você, no entanto, sentirá menos pressão e perceberá que exerceu certo grau de escolha.

Perguntas que induzem ao estresse

O que preciso fazer para manter meus compromissos?

Compromissos são promessas que você faz para si ou para os outros. Eles podem agir como regras inflexíveis que restringem seu comportamento. **Quando você se compromete (ou promete) uma ação, cria um sentimento de responsabilidade para cumprir essa promessa.** Não entregar pode levar a uma sensação de fracasso ou sentimentos de culpa – mesmo quando a promessa não faz mais sentido.

Essa pergunta indutora de estresse pode prender você em um senso de obrigação, reduzir sua flexibilidade e aumentar a sensação de ser pressionado.

Perguntas que levam ao equilíbrio

O que eu quero fazer?

Esta pergunta direciona sua atenção para sua própria escolha e flexibilidade. (Nesse sentido, você também pode pensar em termos do que “escolhe” fazer). Perceba a diferença entre as afirmações “eu preciso fazer isso” e “eu quero fazer isso”.

Quando você começar a pensar em termos de “eu quero”, em vez de “eu preciso”, descobrirá que é menos provável que se comprometa demais com promessas e obrigações. Muitas de suas decisões são diretrizes para si mesmo, e não compromissos onerosos. **Decidir que você quer fazer algo permite estabelecer prioridades**, permanecendo livre para ajustar seu comportamento à medida que as circunstâncias mudam. Com efeito, nada é “moldado em concreto”.

O comportamento que é uma resposta a regras e compromissos inflexíveis percebidos produz tensão. Atuar fora da escolha e do desejo é uma experiência energética.

Objetivo das perguntas que levam ao equilíbrio para a Autoimposição de Obrigações

O propósito das perguntas que levam ao equilíbrio não é ignorar compromissos. Afinal, muitos são importantes. O seu cumprimento nos torna confiáveis – para nós mesmos e para as pessoas ao nosso redor. O objetivo é colocar esses compromissos em perspectiva ao considerar as escolhas que você possa ter. É afastar os compromissos do centro de tudo, para que seu pensamento gire em torno de seus desejos e escolhas. Em vez de se sentir “envolvido” por compromissos, você pode experimentar a flexibilidade de fazer o que faz sentido para você e aproveitar as oportunidades que encontra.

Não Reconhecimento das Próprias Habilidades



Não Reconhecimento das Próprias Habilidades refere-se a uma **tendência a não reconhecer o papel de nossas próprias habilidades na produção de nossos sucessos**. Em vez disso, nossa atenção concentra-se em fontes externas, incluindo a ajuda que recebemos de outras pessoas, a sorte ou a facilidade das tarefas – fatores que pouco têm a ver com nossa própria competência. O resultado geralmente é uma subestimação de nossa competência e um sentimento de que nossos sucessos dependem de coisas externas a nós mesmos. Esse senso exagerado de dependência pode nos deixar vulneráveis ao enfrentar tarefas subsequentes. **Com a confiança reduzida em nossas habilidades, é mais provável que as demandas de tarefas sejam consideradas excessivas e, portanto, uma fonte de estresse.**

Não Reconhecimento das Próprias Habilidades



Mito

Quando atribuímos consistentemente nossos sucessos a fatores externos a nós mesmos, **é como se de alguma forma decidíssemos que é “perigoso” reconhecer nossa própria competência**. Podemos estar nos protegendo de ficarmos confiantes demais e ficarmos “superestimados” no futuro. Também podemos assumir que reconhecer nossas habilidades é falta de modéstia ou arrogância. O Não Reconhecimento das Próprias Habilidades pode até estar associado ao pecado do orgulho. **Podemos temer que o Não Reconhecimento das Próprias Habilidades nos leve a “desequilibrar” não apenas as tarefas que realizamos, mas também como lidamos com outras pessoas.**

Realidade

Não Reconhecimento das Próprias Habilidades é uma parte importante do desenvolvimento. Ele nos permite descobrir e apreciar nossos pontos fortes. **O reconhecimento de nossas habilidades nos permite escolher novos desafios e oportunidades apropriados e enfrentá-los com confiança.** É importante perceber que reconhecer nossas habilidades é bem diferente de arrogância e orgulho. Essas palavras referem-se a uma condição na qual as pessoas desconhecem suas limitações e interdependências humanas com os outros e, portanto, colocam-se acima dos outros. **Reconhecer nossas próprias habilidades não significa nos colocar acima dos outros.** Podemos reconhecer as suas e as nossas próprias habilidades.



Perguntas que induzem ao estresse



Se você pontuou **ALTO** em **Não Reconhecimento das Próprias Habilidades**, você tende a se perguntar:

De que tipo de ajuda eu precisaria?

Esta pergunta direciona sua atenção para o papel de outras pessoas em seus sucessos. **Em casos extremos, você pode até achar que o sucesso não é o seu, mas é de responsabilidade de outra pessoa ou grupo.** No mundo complexo e interdependente de hoje, é importante estar ciente da ajuda que

Perguntas que levam ao equilíbrio



Se você pontuou **ALTO** em **Não Reconhecimento das Próprias Habilidades**, você também deveria se perguntar:

Como eu contribuí para o meu sucesso?

Esta pergunta desvia sua atenção apenas da ajuda de outras pessoas ou da sorte para se concentrar mais claramente no papel que você desempenhou em uma conquista. Mais uma vez, há interdependência e incerteza suficientes em nossas vidas para garantir que outras pessoas ou chances desempenhem

você recebe de outras pessoas e reconhecê-las por isso. No entanto, **focar-se inteiramente nas contribuições de outras pessoas pode levar você a subestimar a sua.**

algum papel em nosso sucesso. **É importante reconhecer que sua habilidade estava envolvida no trabalho com outras pessoas para realizar uma tarefa.**

De que tipo de ajuda eu precisaria?

Subestimar sua habilidade pode fazer com que você se sinta dependente dos outros, em vez de interdependente com eles quando enfrenta uma tarefa. Além disso, ao não reconhecer suas contribuições, você pode subestimar até o seu valor para as pessoas ao seu redor.

O quanto eu tive sorte?

Essa questão de indução ao estresse concentra sua atenção nos “intervalos” ou na boa sorte que contribuíram para o seu sucesso. **O risco dessa pergunta é que você pode exagerar o papel do acaso e minimizar novamente suas próprias contribuições para o seu sucesso.** Dessa forma, você pode sentir que teve apenas sorte ou que “apenas resolveu”. Essa interpretação pode fazer você se sentir excessivamente vulnerável e dependente do destino.

Como eu contribuí para o meu sucesso?

Ela também está envolvida em oportunidades de produção que podem ser interpretadas erroneamente como boa sorte. Seu sucesso em qualquer tarefa é uma evidência de que você tinha a capacidade de reconhecer oportunidades e capitalizá-las.

Certifique-se de reconhecer as principais informações que teve, as decisões e as ações que tomou. Se você pontuou BAIXO no Não Reconhecimento das Próprias Habilidades, provavelmente precisará de prática para apreciar suas contribuições. **Seja generoso consigo mesmo.**



Perguntas que induzem ao estresse



O quanto a tarefa foi fácil?

Esta pergunta direciona sua atenção para outra maneira de “explicar” seu sucesso. Seu raciocínio pode ser assim: “Se a tarefa foi fácil, não deve ter exigido muita habilidade; portanto, meu sucesso nisso não é uma evidência real da minha habilidade”. É importante reconhecer, no entanto, **que uma tarefa que parecia fácil pode realmente ser uma evidência de suas habilidades**, e não um motivo para descartá-las.

Algumas tarefas são mais fáceis do que outras, é claro. O perigo é que você possa minimizar a dificuldade de suas próprias tarefas e subestimar suas habilidades reais. **Essa pergunta pode deixar você com menos confiança do que merece quando se confronta com um teste “real” de sua capacidade.**

Perguntas que levam ao equilíbrio



Quais habilidades eu evidenciei?

Depois de reconhecer suas contribuições (consulte a pergunta que leva ao equilíbrio anterior), é importante perceber que todas as suas contribuições são uma evidência de habilidade. Esta pergunta pede que você procure esses recursos e mova seu pensamento para a próxima etapa – do que você fez ao que pode fazer. Por exemplo, se uma de suas realizações ocorreu devido à sua tenacidade em lidar com uma tarefa difícil, essa pergunta pede que você reconheça que “mostrei minha capacidade de começar e continuar com uma tarefa”. Se você costuma fazer o mesmo em outras tarefas, também pode reconhecer que “sou bom em começar e continuar com as tarefas”. Você pode usar a mesma sequência para identificar outras habilidades para aprender e entender, envolver outras pessoas em projetos e **essa sequência de reconhecer suas contribuições e apreciar suas habilidades em produzi-las permite que você enfrente o futuro com a confiança adequada. trabalhar com elas, e assim por diante.**

Objetivo das perguntas que levam ao equilíbrio para o Não Reconhecimento das Próprias Habilidades

Deficiência de Foco



// Deficiência de Foco é o hábito de focar nos aspectos negativos em detrimento dos positivos. Incapacidades e perigos tornam-se o centro de nossa atenção, à custa de forças e oportunidades.

Esse viés de perspectiva cria uma **sensação desequilibrada e exagerada de quanto está errado** e é provável que dê errado. O resultado é um grau desnecessário de angústia ou desânimo.

Deficiência de Foco



Mito

Ao focarmos nas privações, é como se, de alguma forma, supuséssemos que é **mais útil estar ciente dos aspectos negativos** – que estar continuamente vigilante quanto a perigos e deficiências é o melhor caminho para a sobrevivência, a realização de objetivos ou a felicidade. À medida que nos tornamos mais conscientes desse hábito, é importante perceber que essa suposição simplesmente não é verdadeira.

O que está errado?

O foco nessas deficiências de desempenho faz você sentir-se decepcionado ou envergonhado. **Você se pune porque deficiências, em vez de realizações, tornam-se o centro de sua atenção.**

Realidade

É importante estar ciente dos perigos e privações, mas não é útil insistir neles. O Deficiência de Foco leva ao reconhecimento de imperfeições e problemas, mas não oferece soluções. Não nos permite reconhecer oportunidades ou desfrutar de nossas realizações. Em vez disso, tende a produzir um senso exagerado de ameaça e um senso diminuído de otimismo. Por outro lado, resolver problemas e tirar proveito das oportunidades requer que **também nos concentremos no positivo.**

O que vai bem?

Conforme você monitora seu desempenho em qualquer tarefa complexa, também é importante perceber que isso ocorre em etapas e geralmente requer experimentação ou aprendizado de tentativa e erro. Nesse processo, cometer erros é uma parte necessária do progresso. **Ficar com a tarefa e aprender com os erros são realizações positivas que merecem seu reconhecimento.**

Perguntas que induzem ao estresse

Se você pontuou **ALTO** em **Deficiência de Foco**, você tende a se perguntar:

O que está errado?

Você se faz essa pergunta ao avaliar o desempenho de uma tarefa ou área de sua vida. Aqui a pergunta “Como estão as coisas?” é traduzido para “O que está errado?”.

Ao fazer essa pergunta, **a melhor resposta possível é que nada está errado em uma tarefa específica naquele momento específico**. A melhor sensação possível é um alívio temporário – mesmo se você estiver alcançando a perfeição. No entanto, alcançar a perfeição não é realista na maioria das coisas. **As pessoas geralmente são forçadas a fazer trocas – alcançando algumas coisas à custa de outras**. Mesmo quando você tenta o seu melhor, alguns erros são inevitáveis como parte do processo de aprendizagem. É muito provável que você encontre deficiências de desempenho se procurar por elas.

O foco nessas deficiências de desempenho faz você sentir-se decepcionado ou envergonhado. **Você se pune porque deficiências, em vez de realizações, tornam-se o centro de sua atenção**.

Perguntas que levam ao equilíbrio



Se você pontuou **ALTO** em **Deficiência de Foco**, **você deveria** se perguntar:

O que vai bem?

Essa pergunta permite que você reconheça e aproveite o que está realizando e ajuda a recuperar uma avaliação equilibrada de seu desempenho.

O reconhecimento de suas realizações o afasta da identificação e da punição para incluir mais reconhecimento e recompensa como forma de se motivar. Sinta a diferença emocional entre essas duas afirmações: “Meu desempenho está 20% errado e quero interromper esses erros” versus “Meu desempenho está 80% correto e quero torná-lo ainda melhor”.

Simplesmente punir-se por suas deficiências não as melhora. **Melhorar seu desempenho requer medidas positivas**. Também exige que você reconheça e reforce as etapas que estão funcionando bem. Reconhecer o que está funcionando não apenas faz você se sentir melhor, mas também desempenha um papel vital no fortalecimento e na melhoria do seu desempenho.

Conforme você monitora seu desempenho em qualquer tarefa complexa, também é importante perceber que isso ocorre em etapas e geralmente requer experimentação ou aprendizado de tentativa e erro. Nesse processo, **cometer erros é uma parte necessária do progresso**. Ficar com a tarefa e aprender com os erros são realizações positivas que merecem seu reconhecimento.

Perguntas que induzem ao estresse

O que está errado comigo?

Você faz essa pergunta quando se concentra em contratempos. A pergunta “O que causou esses contratempos?” é traduzida para “O que há de errado comigo?”.

Quando as coisas são vistas como erradas, essa pergunta direciona sua atenção para dentro – para procurar suas falhas e limitações. **Concentrar-se em suas imperfeições tende a produzir sentimentos de vergonha**. Como as falhas parecem permanentes, você também pode sentir pessimismo ou desesperança quanto à possibilidade de as coisas melhorarem.

É importante entender os vieses que são incorporados a esta pergunta para que você possa combatê-los quando eles ocorrerem.

Perguntas que levam ao equilíbrio



Quais obstáculos eu encontrei?

À medida que você se conscientizar de que está sozinho em busca de contratempos, comece a fazer esta pergunta adicional.

O objetivo é perceber o que você estava enfrentando. Você poderá entender com mais precisão o que causou os contratempos (incluindo eventos pelos quais você não era responsável) e que eles não refletem sua capacidade.

A pergunta “O que há de errado comigo?” concentra-se em deficiências corrigidas. **Ela pressupõe que qualquer coisa que você possa ter feito incorretamente é sinal de falha permanente**. Isso geralmente não é verdade. Os contratempos podem ser devido a falhas ou erros de cálculo que você cometeu – não como uma limitação permanente.

Se decidir que foi parcialmente responsável por um revés, você também pode se perguntar: **“O que posso aprender com essa**

Esta pergunta ignora possíveis razões para contratempos que não têm nada a ver com você. Os **contratempos podem resultar de uma série de obstáculos externos** – a dificuldade da tarefa, obstáculos inesperados, tempo ou recursos insuficientes, falta de ajuda, mudanças nas “regras do jogo” e assim por diante. Você se pune porque deficiências, em vez de realizações, tornam-se o centro de sua atenção.

dificuldade?”. Esta pergunta concentrará sua atenção em todos os erros de cálculo que tenha feito e no seu potencial para melhorar seu desempenho futuro.



Perguntas que induzem ao estresse



O que pode dar errado?

Sua preocupação com o futuro que faz com que se pergunte: “O que pode acontecer?” passa a ser traduzida para “O que pode dar errado?”.

Essa pergunta direciona sua atenção para possibilidades negativas – obstáculos, contratempos ou perdas pessoais. **Você “sintoniza” seus pensamentos às piores coisas que poderiam acontecer, criando um “pior cenário” para o resultado.**

Estar ciente dos perigos reais é útil. Essa consciência produz um medo saudável que pode mobilizar sua energia para lidar com uma ameaça.

No entanto, procurar continuamente perigos pode levar você a inventar ameaças. Fazer essa pergunta fará com que experimente uma ansiedade desnecessária e perca tempo preocupando-se com coisas que dificilmente acontecerão.

Perguntas que levam ao equilíbrio



Que oportunidades estão presentes?

Quando você se concentra no que pode dar errado, você desvia a atenção de oportunidades desafiadoras. **Ignorar essas oportunidades pode fazer com que você perca seus objetivos.** É importante, portanto, fazer a si mesmo a pergunta “Que oportunidades estão presentes?”.

Além disso, ao sentir que está se concentrando no que pode dar errado, é útil fazer a si mesmo a pergunta adicional “Qual a probabilidade de isso acontecer?”. Isso ajuda a discriminar entre perigos realistas (que exigem ação) e possibilidades remotas (que não exigem ação).

Objetivo das perguntas que levam ao equilíbrio para Deficiência de Foco

O propósito é obter uma perspectiva sobre possíveis ameaças, colocando-as em um contexto maior. O objetivo é uma postura em relação ao futuro que permita buscar oportunidades que ajudem você a realizar seus objetivos, ao mesmo tempo em que é capaz de reconhecer (e lidar com) ameaças realistas ao longo do caminho. Essa postura permite a busca de seus objetivos para ocupar o centro de tudo enquanto você enfrenta o futuro, em vez das ameaças que poderá encontrar.

Se decidir começar a mudar um ou mais desses hábitos, seja gentil consigo mesmo. Lembre-se de que essa mudança é uma tarefa, como qualquer. Você não quer estressar com a Deficiência de Foco, Autoimposição de Obrigações e Não Reconhecimento das Próprias Habilidades.

Em suma, abordar essa tarefa oferece a oportunidade de começar a praticar novos hábitos interpretativos.

Primeiro, reconheça que isso não é algo que você “precisa fazer”. É algo que você escolhe e deseja fazer – no seu próprio ritmo.

Segundo, esteja preparado para o fato de que as mudanças ocorrerão gradualmente e em etapas.

Você aprenderá por tentativa e erro ao começar a praticar novos hábitos interpretativos. Reconheça o aprendizado e o progresso que está fazendo à medida que isso ocorre. Não basta ver os erros.

Terceiro, identifique as habilidades por trás do seu progresso. Reconheça sua perseverança, seu insight e sua crescente capacidade de gerenciar seus próprios níveis de estresse.

Finalmente, reconheça que os novos hábitos interpretativos são de fato hábitos. Com o tempo, as questões de equilíbrio se tornarão uma parte natural do seu modo de pensar. À medida que isso ocorrer, você experimentará um maior senso de satisfação de suas atividades e mais otimismo na avaliação do futuro.

