



## Ficha Técnica para Mentores(as)



### 13. O DIAMANTE DO PENSAMENTO

Fase de Mentorvenção	Dimensões	Duração (mins)	Número de Participantes (min/max)
Círculos de <i>Mentorvenção</i>	<b>Autoconsciência</b> <b>Iniciativa &amp; Responsabilidade</b>	45 mins	1-5
<b>Elementos das Dimensões de Aprender a Aprender</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- O que eu sou capaz de fazer?</li><li>- O que eu preciso melhorar?</li><li>- Compreender as minhas limitações e possibilidades de aprendizagem</li><li>- Assumir a responsabilidade pela própria aprendizagem</li><li>- Encontrar perguntas e analogias impulsionadoras</li></ul>		
<b>Tags</b>	Perceção pessoal, consciência dos próprios pensamentos, comportamento, consequência, autorregulação emocional, pensamento flexível, construir resiliência e otimismo.		

#### Objetivo da atividade

Esta atividade ajuda as aprendentes a tornar-se mais conscientes de como os seus pensamentos, emoções e sensações se relacionam com certos comportamentos ou ações. Isto irá ajudá-las a assumir a responsabilidade pelas suas próprias vidas, a aumentar a sua iniciativa, e a serem capazes de completar tarefas e projetos que as ajudem a atingir os seus objetivos. Também desenvolve a auto-regulação emocional, o pensamento flexível, a resiliência, e o otimismo.





### Preparação

Imprima a ferramenta da atividade para cada aprendiz (também podem apenas desenhar um diamante numa folha de papel, com base no seu modelo/desenho).

Prepare um exemplo de um pensamento negativo e positivo para contar.

Siga as instruções da secção de aplicação

### Aplicação

#### Parte 1

#### CONSCIENCIALIZAÇÃO

1. O primeiro passo para aprender sobre “O Poder dos Pensamentos” é criar a consciencialização da ligação entre pensamentos, emoções, sensações físicas e comportamentos relacionados, utilizando o esquema do “Diamante de pensamentos positivos e negativos”.
2. Introduza e explique os princípios cognitivos básicos, utilizando a ilustração “A Árvore Cognitiva”.
3. Projete a ilustração de “Diamante de pensamentos positivos e negativos” (ou desenhe) e discuta um exemplo de um pensamento positivo e negativo utilizando algo da sua própria vida ou um exemplo fictício. Isto irá ajudar a definir e distinguir cada um dos conceitos.
4. Certifique-se de que os aprendentes compreendem o conceito do “Diamante de pensamentos positivos e negativos”, explicando e orientando-as através da atividade.
5. Peça aos aprendentes que preencham a atividade do “Diamante de pensamentos positivos e negativos” dando um exemplo de uma situação.
6. Peça aos aprendentes que pensem numa situação em que algo correu bem e reflitam sobre quais os pensamentos positivos que podem ser ligados a esta experiência. Uma vez que o tenham feito, peça que preencham os seus diamantes (pensamentos, emoções, sensações e comportamentos).
7. Em seguida, pergunte quais pensam ser algumas das consequências dos pensamentos que ocorreram durante a situação.
8. Faça com que partilhem e reflitam sozinhas/em pares/em grupos, dependendo do tempo disponível e da situação.
9. Peça que pensem numa situação em que se sintam incomodadas ou insatisfeitas (pensamentos negativos) e que tenham pensamentos negativos. Peça aos aprendentes que encham um novo diamante com uma situação negativa. Devem documentar cada situação no diamante, refletir sobre as diferenças entre o pensamento e as consequências das duas situações. (situação positiva e negativa)
10. Devem agora analisar a situação e refletir sobre as diferenças entre o pensamento, os sentimentos, as emoções e os resultados que experimentaram até agora.

#### Parte 2





### DISPUTAS

1. Peça que preencham o “Diamante de pensamentos positivos e negativos” utilizando uma situação que tenha obrigado ao adiamento de um projeto. Poderá pensar e dar um exemplo da sua vida quotidiana que faça sentido para o grupo.
2. Introduza o conceito de disputas utilizando “A Lista de Disputas” para que a apendente aprenda a questionar os seus pensamentos e comportamentos relacionados.
3. Deixe que partilhem as suas reflexões a partir do trabalho com “Diamante de pensamentos positivos e negativos”.

 Link para plataforma	<b>Aprenda mais:</b>
<a href="https://upsim.aidlearn.eu/en/">https://upsim.aidlearn.eu/en/</a>	<p>Leia mais sobre comportamento cognitivo em: A. Beck (2010) e em E. H. Oestrich (2005) Cognitive Coaching the Disputation list is inspired by Tingleff, 2010.</p> <p>Pode ler mais sobre o modelo ABCDE de Seligman no trabalho “Authentic happiness” (2002).</p>





## Ferramenta de atividade

### Diamante cognitivo

#### Instruções para a aprendente:

**Vai aprender a ver a ligação entre os seus pensamentos e o seu comportamento.**

Esta atividade ajuda-a a identificar e ilustrar a interação entre os seus pensamentos e as suas ações, assim como a analisar os sentimentos e as emoções que afetam o seu comportamento.

**Pense numa situação em que teve sucesso, ou fez algo bem; pode ser em relação à aprendizagem/educação/trabalho ou outra coisa qualquer. Faça o mesmo para uma experiência negativa, ou seja, uma situação em que sentiu que fez realmente mal ou falhou completamente.**

#### **Preencha “O Diamante”:**

Cada situação que vive tem um efeito nos seus pensamentos, sentimentos, sensações corporais, e no seu comportamento. A forma como enfrenta diferentes tipos de situações pode, portanto, influenciar as suas decisões. Qual foi a situação? Pense sobre a situação e partilhe as suas reflexões com o círculo.

- O que passou pela sua mente? (pensamentos)
- Como a fez sentir? (sentimentos/emoções)
- Qual foi a sua resposta física? (sensação)
- Como é que isso a fez agir? (comportamento)

**A seguir, preencha o diagrama/desenhar o seu próprio Diamante.**

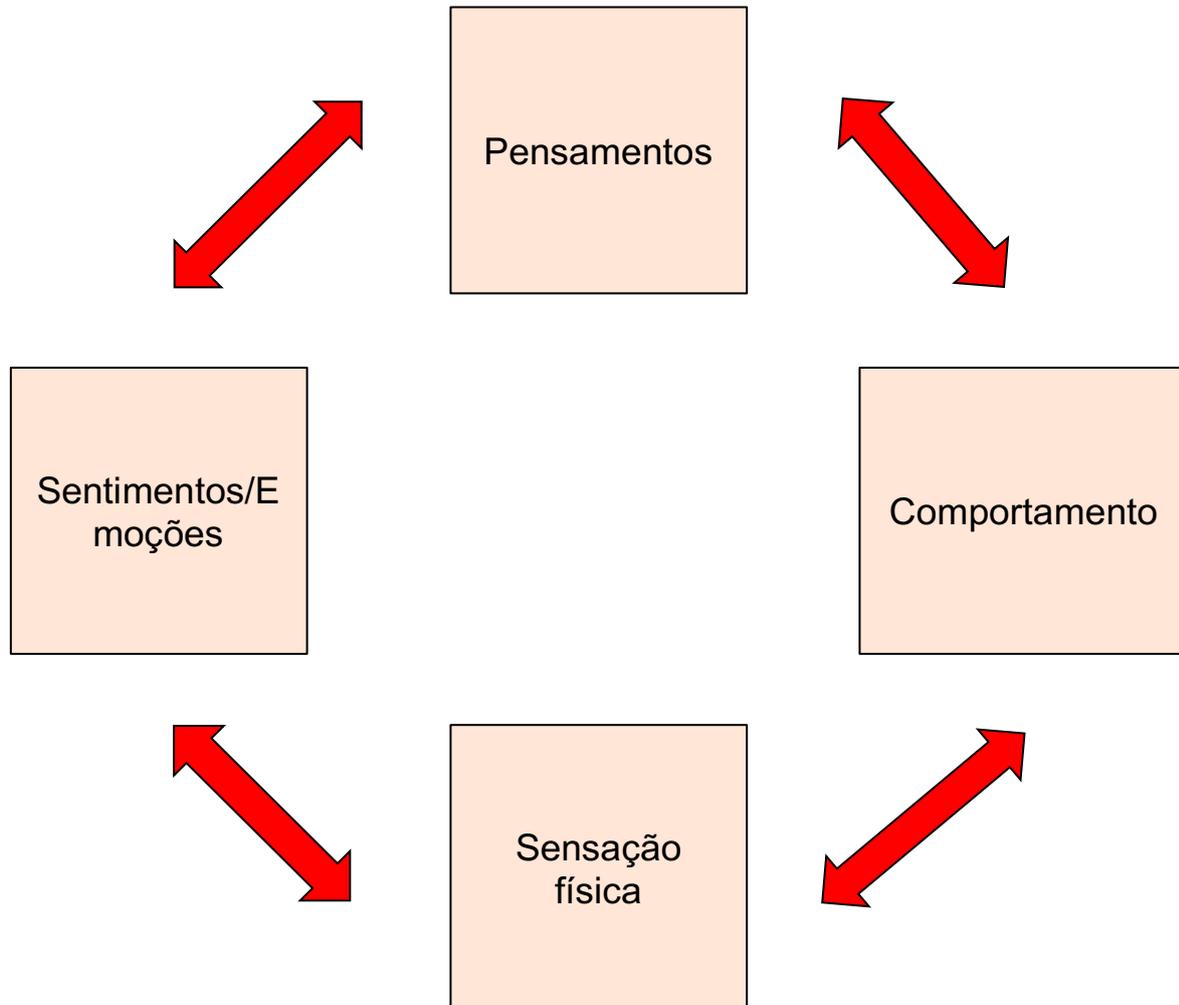




## Ficha - Diamante de Pensamentos Positivos e Negativos

Situação

---



Uma vez preenchido o seu Diamante, preencha a tabela abaixo com base numa das situações que descreveu, quais foram as consequências para si ou para o seu ambiente e quais foram os pensamentos que poderiam ter derivado disto?

	Situação de aprendizagem positiva
Consequências do que aconteceu a si ou ao seu redor?	
Crença nuclear ; O que digo a mim própria para me motivar e manter pensamentos positivos?	



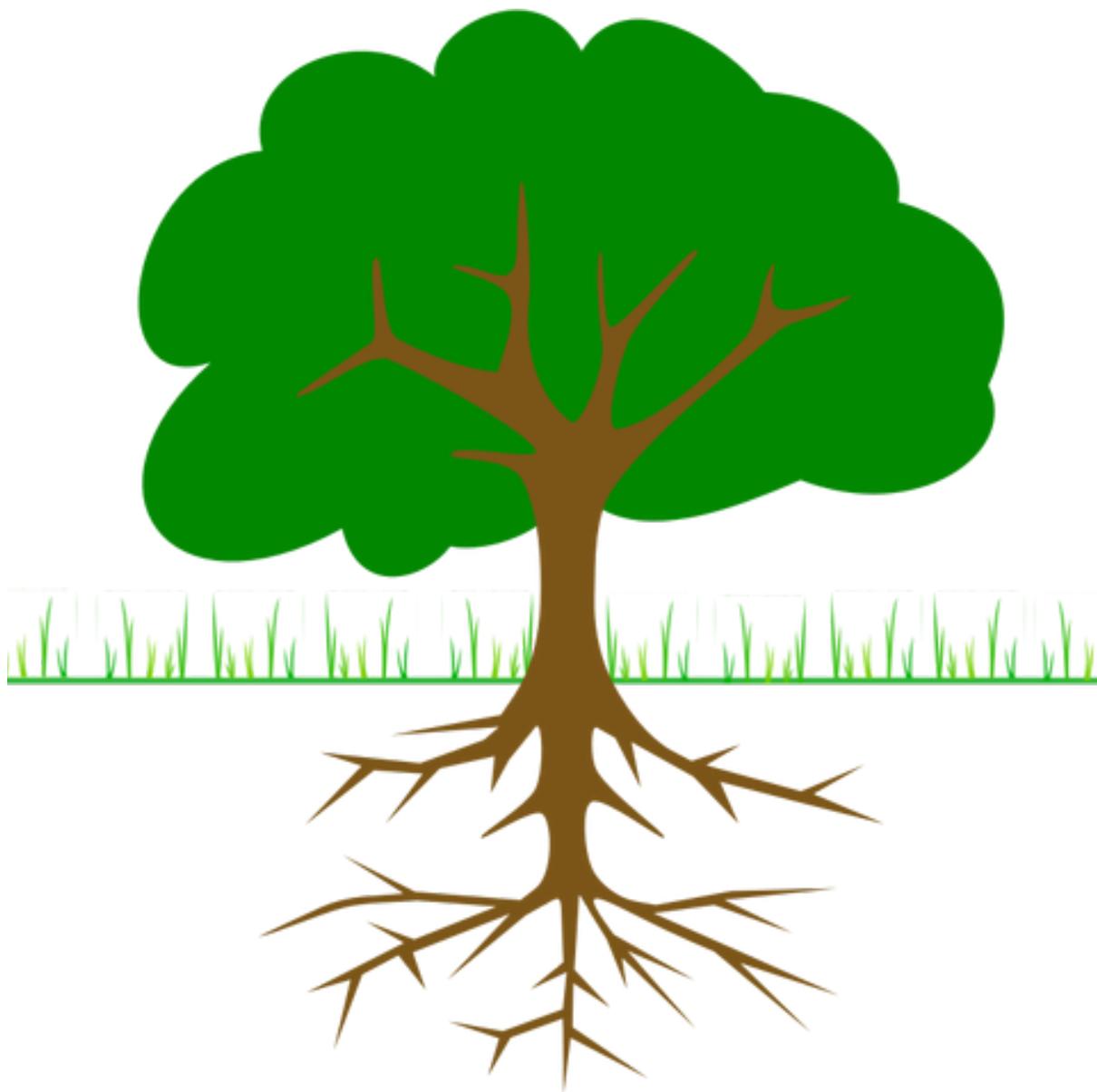


Ferramenta de *Mentorvenção* UPSIM

## A árvore cognitiva

Princípios básicos da cognição

Use a árvore para falar dos diferentes nível de cognição





Nível da árvore	Descrição
O <b>nível alto</b> da árvore com as folhas e ramos simbolizam os pensamentos automáticos.	O nível alto da árvore simboliza pensamentos normais. Em adição a estes pensamentos, tem pensamentos automáticos que passam pela sua mente sem se aperceber. Pensamentos automáticos não são inconscientes, são apenas tão habituais que já não se notam. Os humanos têm cerca de 60.000 pensamentos por dia!
O <b>nível médio</b> da árvore, o tronco, simboliza crenças básicas.	Crenças básicas estão no nível médio da árvore, o tronco e simbolizam as assunções básicas, ou seja, pensamentos que são facilmente influenciados por opiniões pessoais e crenças. Assunções básicas direcionam os pensamentos, o que controla emoções ou sentimentos, afeta as sensações físicas e, conseqüentemente, impactam o comportamento.
As raízes, <b>nível mais baixo</b> , simbolizam crenças nucleares	As crenças nucleares são as crenças que temos sobre nós, dos outros, e do mundo. Geralmente têm origem na nossa infância. As crenças nucleares também influenciam os valores morais.

### **Mais informação**

**Examine os seus pensamentos e reestruture-os:** A primeira tarefa na reestruturação é o autocontrole; aprender a tornar-se mais consciente dos seus comportamentos, de pensamento. Através do autocontrole, torna-se mais consciente dos seus pensamentos automáticos e de como eles afetam a sua vida.

**Torne-se mais consciente e reestruture-se:** Cada vez que experimenta uma situação que a faz sentir-se mal, anote todos os pensamentos que passam pela sua mente.

Os pensamentos automáticos são frequentemente situações específicas de crenças fixas mais centrais sobre si próprio e o mundo. Enquanto os pensamentos automáticos refletem a reação a um determinado acontecimento, as crenças centrais descrevem as suas expectativas gerais e a sua identidade.

Se, por exemplo, teve recentemente um teste mau na escola, ou teve uma experiência negativa com uma entrevista de emprego, o seu pensamento imediato refletirá provavelmente a sua situação: "Estou tão envergonhada! Deveria ter feito melhor", enquanto que a sua crença fundamental poderá refletir um medo mais profundo: "sou uma pessoa estúpida! Eu não sou suficientemente boa." As crenças fundamentais influenciam as avaliações, e por isso são uma grande fonte de preconceitos.





Estes pensamentos nem sempre são óbvios ou conscientes. A forma de os identificar é examinar múltiplas instâncias dos seus pensamentos automáticos ao longo do tempo para os temas repetitivos que lhes estão subjacentes. É muito provável que consiga destilar algumas das suas crenças fundamentais monitorando os seus seus pensamentos e emoções e fazendo a si próprio a pergunta: "Porque estou a reagir ou a agir desta forma?"

Escrever os seus pensamentos automáticos e crenças fundamentais facilita-lhe a tarefa de lidar com eles; e, depois, vê-los da perspectiva de um estranho em vez da sua própria perspectiva.

Quando de facto consegue ver o que pensa e acredita, pode descobrir que os seus pensamentos e crenças são imprecisos, incorrectos ou irracionais, e que com um pouco de trabalho pode corrigi-los para que reflitam melhor a realidade; a partir de um consenso social partilhado.

## DISPUTAS

Esta parte da atividade visa aumentar a auto regulação emocional, o pensamento flexível, construir resiliência e otimismo. Antes de realizar esta atividade, é importante que tenha trabalhado com 'O Diamante'.

Desafiando pensamentos negativos ou irracionais que nos impedem de progredir, podemos aprender a agir mais proativamente e a avançar com os nossos projetos.

Pode ser necessária apenas uma crítica negativa para que uma pessoa, que de outra forma poderia receber regularmente um *feedback* positivo na vida de amigos, familiares e colegas de trabalho, se sinta inútil. Os pensamentos irracionais provocados por um teste na escola, ou no trabalho, podem ditar o que se sente sobre si própria. Ao desafiar estes pensamentos irracionais, é possível mudar os pensamentos automáticos, sentimentos e comportamentos relacionados para um resultado mais positivo.

Lista para desafiar seus pensamentos e crenças		
Validade	Angariar provas contra e a favor	Que provas, factos, e experiências tem que se enquadram nessa crença?
Criar distância	Afaste-se	Se as outras pessoas ouvissem, o que diriam? Que conselho eu daria a outras pessoas na mesma situação? Será que outras pessoas seguiram o meu conselho?
Probabilidade	Quais as hipóteses do pensamento ser correto ou	Esse pensamento já se comprovou como verdade ?





	incorreto?	Com que regularidade?
Realístico	Esses pensamentos são realísticos? Encontre as nuances que se enquadram na realidade.	Uma maneira mais correta de pensar seria... Não é verdade porque da última vez... Uma consequência mais provável é...
Terrível	Quais as consequências agora, e depois?	Poderia ter acontecido mais alguma coisa? Há ligações que eu tenha esquecido? O que é que outra pessoa pensaria na mesma situação? E se o pior tivesse acontecido? Ainda assim poderia ter sobrevivido? Como será a situação em 3/6/9 meses?
Apropriado	Mesmo que eu tenha cometido um erro, falhado um teste, ou decepcionado alguém - estou segura que a minha conclusão está correta?	Em que medida é útil pensar se é verdade para mim?
Ajuda	É-me útil pensar desta forma?	Nunca vou conseguir ler estas páginas todas para amanhã! Nunca irei terminar esta tarefa a tempo
Foco	Foque-se naquilo que consegue fazer e alcançar	Acho que se eu reorganizar o plano e conseguir alguma ajuda para as outras partes, é possível fazer isto..
Próprios Recursos	Verifica os seus recursos	O que é que eu fiz anteriormente para lidar com uma situação semelhante? Quem me pode ajudar? Há alguma coisa que eu possa fazer e que tenha me esquecido?





## SITUAÇÃO EXEMPLO: TESTE QUE CORREU MAL

<b>Aprendizagem do diamante (pensamentos negativos e positivos). Como pensamentos automáticos influenciam o seu comportamento</b>	Sou tão parva! Poderia ter feito melhor no teste. É tão típico de mim falhar!
<b>Crença nuclear (o que digo a mim mesma)</b>	Sou parva, falho, não aprendo.
<b>Critique os seus pensamentos. Pergunte-se</b>	Tenho evidência dos meus pensamentos? (Validade) Existe evidência que contraria os meus pensamentos?  Se eu perguntar aos meus amigos ou a outras pessoas que me apoiam, o que eles diriam ou pensariam sobre esta crítica?  Consulte a lista de perguntas na tabela DISPUTAS se precisar de mais perguntas de orientação.
<b>Contradiga os seus pensamento = Resposta Corrigida O que mais poderia pensar alternativamente sobre si própria?</b>	Correu mal este teste, mas já passei outros testes no passado. As minhas notas têm sido, de uma forma geral, boas. Não sou a pessoa mais inteligente do Mundo, mas certamente há pessoas a fazer pior do que eu... Esta área específica é um desafio para mim; faço melhor em outras disciplinas. Não me preparei muito bem para este teste; talvez pudesse melhorar as minhas notas se estudasse mais eficazmente.
<b>Uma maneira diferente de interpretar uma situação = Pensamento Positivo</b>	Eu consigo! O que não sei, irei aprender. Vai correr bem !





## ATIVIDADE - DISPUTA DE PENSAMENTOS E CRENÇAS

Agora, utilize o diamante para analisar os seus pensamentos:

<b>Aprendizagem do diamante (pensamentos negativos e positivos). Como pensamentos automáticos influenciam o seu comportamento</b>	
<b>Crença nuclear (o que digo a mim mesma)</b>	
<b>Critique os seus pensamentos. Pergunte-se</b>	
<b>Contradiga os seus pensamento = Resposta Corrigida O que mais poderia pensar alternativamente sobre si própria?</b>	
<b>Uma maneira diferente de interpretar uma situação = Pensamento Positivo</b>	

