

George Barbosa

Roteiro dos Índices de Resiliência: um exemplo de análise comentada do  
Quest\_Resiliência

Monografia apresentada como requisito final de Conclusão de Curso  
no Curso de Resiliência no Ambiente do Trabalho  
da Sociedade Brasileira de Resiliência, São Paulo.

São Paulo, 2010

Created with



download the free trial online at [nitropdf.com/professional](http://nitropdf.com/professional)

## Sumário

Introdução	p. 03
1 - Roteiro de compreensão dos Índices de Resiliência no MCD – Análise do Contexto	p. 04
2 - Roteiro de compreensão dos Índices de Resiliência no MCD – Autoconfiança	p. 07
3 - Roteiro de compreensão dos Índices de Resiliência no MCD – Conquistar e Manter Pessoas	p. 10
4 – Roteiro de compreensão dos Índices de Resiliência no MCD – Leitura Corporal	p. 13
5 – Roteiro de compreensão dos Índices de Resiliência no MCD – Sentido da vida	p. 16
Referência de Obras consultadas	p. 19



## INTRODUÇÃO

Ao ler o relatório tenha em consideração que o Quest\_resiliência com os seus desdobramentos não tem como objetivo avaliar ou mensurar tipos psicológicos, ele se propõe a um mapeamento das crenças que organizam o comportamento resiliente. Sua finalidade e sua utilidade estão em mapear a intensidade das crenças que uma pessoa ou equipe possui (Dattilio, 1998). Por meio desse mapeamento se busca identificar padrões de pensamento, de humor, de experiência física e de comportamentos nas interações do ambiente de trabalho recorrendo aos pressupostos da psicoterapia cognitiva, em particular, a psicologia positiva (Dell’Aglia, 2006).

A intensidade para um grupo específico de um Modelo de Crenças Determinantes (MCD) pode se configurar de três formas: como de Equilíbrio entre as possibilidades de “acatar” ou “rejeitar” as implicações apresentadas pela dinâmica do estresse elevado. Nesse caso, trata-se de uma dinâmica de administração adequada da resiliência (Freeman, 1998).

A intensidade pode se configurar como um comportamento de passividade diante das situações adversas (Barbosa, 2006). É quando a intensidade atribuída às crenças se revela com uma predominância em “acatar” e “absorver” o impacto que o estresse provoca.

Ou ainda o comportamento de intolerância para com as implicações do elevado estresse. A intensidade atribuída às crenças pode se configurar predominante em “rejeitar” ao impacto do estresse.

Tanto no estilo comportamental de “acatar” ou “rejeitar” poderá haver uma maior segurança com menor vulnerabilidade ou menor segurança com uma maior vulnerabilidade no MCD.

O relatório tem o objetivo de consolidar os resultados encontrados em sua pesquisa quanto aos Índices de resiliência na equipe.

No texto se evita termos como “alguma”, “possível”, “certa” por entender-se desnecessários. O pesquisador necessita ter a exata noção de que um quadro descrito como Tipo 1 no PC – I, não possui a gravidade das descrições do Tipo 3 ou 4 do mesmo MCD, e por isso mesmo, não pode inferir que o resultado expressado significa uma dinâmica psicológica do respondente ou que se generaliza para todos os modelos de crenças. Há pesquisadores que perguntam: O respondente obteve a categoria FRACA no MCD Autoconfiança, quer dizer que o respondente é uma pessoa fraca? Esse é um erro que indica desconhecimento do suporte teórico da ferramenta. O que quer dizer é que a intensidade que o respondente designa ao MCD é elevadíssima e se situa em baixa segurança, alta vulnerabilidade e uma condição de FRACA resiliência nas crenças daquele modelo de crenças.

Para todos os resultados é apresentada a interpretação e uma orientação. A razão dos dois aspectos (interpretação e orientação) serem apresentados é simplesmente para ampliar no pesquisador a compreensão da dinâmica da resiliência.

Os resultados são comentados tendo-se em consideração como as crenças determinantes se estruturam em torno das Condições de Segurança (condições de proteção).

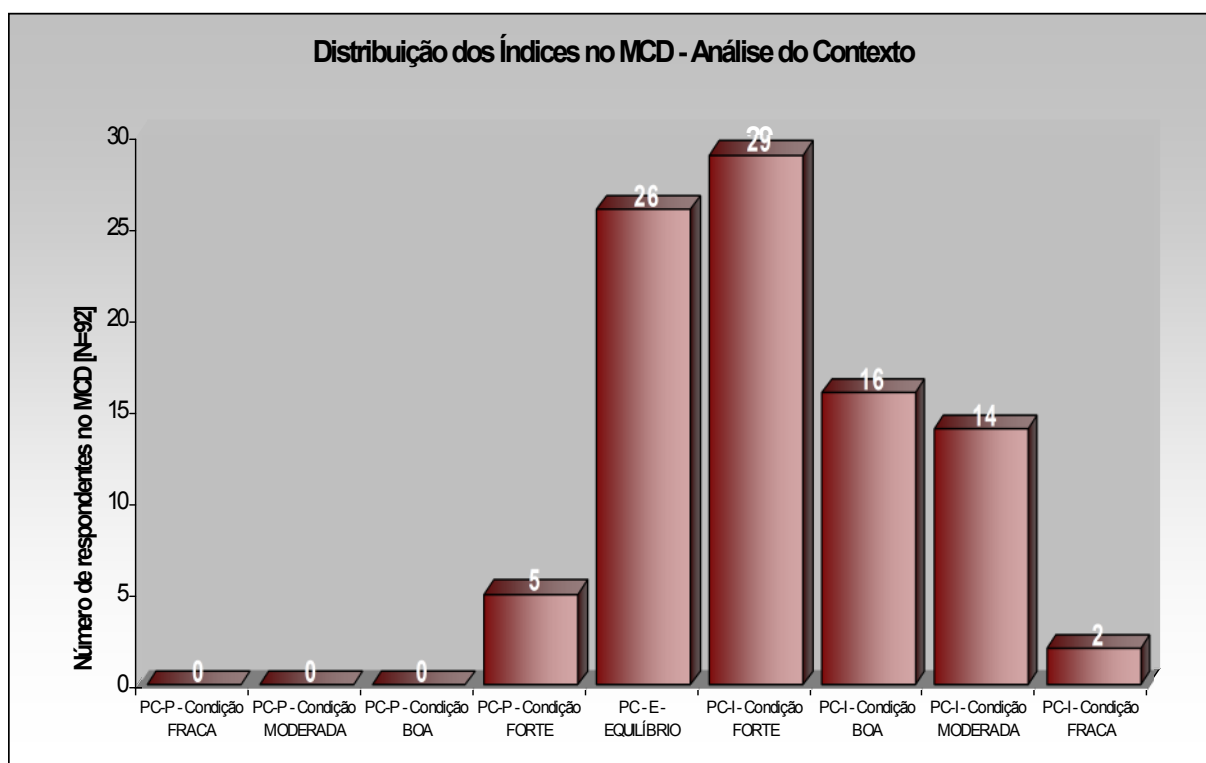
Ressaltamos que as análises são efetuadas tendo em conta cada um dos MCDs em particular.

Nesse roteiro apresentamos somente 05 dos 08 MCDs que mapeiam a resiliência.

## 1 - Roteiro de compreensão dos Índices de Resiliência no MCD – Análise do Contexto

Esse MCD trabalha com a intensidade das crenças que sustentam a noção da capacidade de identificar e perceber precisamente as causas, as relações e as implicações das adversidades. O pressuposto é de que o MCD representa o quanto de meticulosidade, flexibilidade ou descuido o respondente acredita que deve investir no exame dos eventos tensos e adversos que estão ocorrendo e como essas crenças impactam na tomada de decisão.

A representação gráfica do posicionamento dos índices obtidos no padrão de resposta da equipe segue:



© Sociedade Brasileira de Resiliência 2009. CRPJ/SP 3825/J

### 1.1 - A análise da representação gráfica da posição obtida com o padrão de respostas

O gráfico acima revela que **05** integrantes da amostra estudada apresentam a **condição Forte do PC – P** em suas crenças.

Esses integrantes indicam o quanto essa equipe possui crenças com características da leve passividade na análise do que ocorre no ambiente e que estruturam um comportamento de Consistente Segurança diante das implicações do estresse agudo, desafios, embates e acirradas competições.

Por ser uma posição de elevada resiliência e voltada para um estilo mais de acatar as informações e sinais vindos do ambiente têm a propensão de gerar dispersão emocional na leitura e exame do ambiente, é fortemente aconselhável que haja ações que promovam o intercâmbio desses respondentes com os colegas que se situaram em posições mais extremadas, com a finalidade de que a interação de estilos fortaleça esses respondentes e promovam o amadurecimento nos respondentes mais extremados em seus índices.

Created with

 **nitro**PDF<sup>®</sup> professional

download the free trial online at [nitropdf.com/professional](http://nitropdf.com/professional)

Revela que **26** integrantes da equipe apresentam uma **intensidade Equilibrada** em suas crenças e se colocam em uma Situação de Excelente resiliência. A presença desses integrantes nesse intervalo indica o quanto essa equipe contém de crenças que estruturam um comportamento flexível e balanceado na análise de situações e garante uma condição de segurança diante das implicações do estresse agudo, desafios, embates e acirradas competições.

É altamente recomendado que haja ações que preservem as condições de proteção sobre os respondentes com o índice de Equilíbrio, por serem aqueles que garantem a excelência na dinâmica da equipe. De igual forma é proveitoso que haja intercâmbio desses respondentes com os colegas que se situaram em posições mais extremadas, em atividades específicas relacionadas à resiliência, com a finalidade de fortalecer no grupo o estilo equilibrado de controlar-se tanto no emocional quanto no comportamento face aos fatos e eventos estressantes.

Outros **29** integrantes se caracterizam por uma intensidade de leve intolerância em suas crenças face ao estresse elevado e apresentam uma condição do **tipo Forte do PC – I** em suas crenças.

A presença desses integrantes revela o quanto essa equipe contém de crenças que estruturam um comportamento típico de uma Situação de Consistente Segurança, porém, com características de um estado de alerta na análise do ambiente devido à leve intolerância na análise das implicações do estresse agudo, desafios, embates e acirradas competições.

Como se trata de uma posição de elevada resiliência é fortemente aconselhável que haja ações que promovam o intercâmbio desses respondentes com os colegas que se situaram em posições mais extremadas, com a finalidade de que a interação de estilos, quanto à interpretação das informações e sinais, fortaleçam esses respondentes e promovam o amadurecimento nos respondentes mais extremados em seus índices.

Outros **16** integrantes da equipe se caracterizam por uma mediana intolerância em suas crenças face ao estresse elevado e apresentam uma condição do **tipo Boa no do PC – I**.

Esse número de integrantes nesse intervalo indica o quanto as crenças estão estruturando o comportamento de evitação de pessoas e situações de estresse que denotem demanda emocional e com isso se posicionam na Situação de Mediana Segurança.

Por ser uma posição boa é aconselhável que haja ações quanto à interpretação das informações e sinais com o objetivo de preservar e elevar tais índices nos respondentes.

O gráfico apresenta que **14** integrantes da equipe apresentam uma **intensidade Moderada** em suas crenças e se colocam em uma Situação de mediana Segurança no PC – I na análise das implicações do estresse agudo, desafios, embates e acirradas competições.

A posição moderada possui a característica de se situar como intermediária entre as condições de proteção e de risco uma vez que os respondentes nesse intervalo tendem a interagir e trabalhar com alta vigilância no exame das pessoas e das situações.

Um dos pressupostos teóricos dessa abordagem da resiliência é de que mudanças no padrão de pensamentos (crenças) promovem alterações de comportamento e, por ser uma posição mediana, é aconselhável que haja treino com o objetivo de desenvolver as habilidades de ler, interpretar, refletir e meditar sobre o significado das informações e sinais que estão presentes no ambiente com a finalidade de elevar a resiliência e ampliar as condições de proteção.

E **02** integrantes se caracterizam por crenças orientadas pelo PC - I nas situações de estresse elevado e apresentam uma condição de resiliência do **tipo Fraca**, que evidencia uma Situação de Baixa Segurança no que se refere às análises das implicações do estresse agudo, desafios, embates e acirradas competições.

Essa posição indica que os respondentes atribuem uma elevadíssima intensidade às crenças que estão relacionadas ao MCD. O que possibilita ocorrer uma análise distorcida dos fatos quando há no contexto uma adversidade ou conflito significativo. E a quantidade de integrantes nessa posição no gráfico nos dá a indicação do quanto essa equipe contém de crenças que estruturam um comportamento com acentuada intolerância para com a dinâmica dos grandes desafios e das situações adversas.

A intolerância, nessas situações, tem a propensão de levar as pessoas a trabalharem de modo meticuloso no trato das situações e relacionamentos gerando enorme dificuldade de ler e perceber outras pessoas e o que está ocorrendo no ambiente por estarem altamente focados em suas próprias crenças.

O lado benéfico de haver pessoas com essa posição extremada é de se garantir um clima de pouca tolerância com baixos resultados e fraco desempenho em tarefas ou projetos específicos de curta duração que demandem muito mais ação que exame dos fatos.

O prejuízo dessa posição extremada está nesse grupo de respondentes trabalharem no limiar da atenção para aquilo que os fatos e evidências presentes no ambiente efetivamente informam. Sendo assim tornam-se pessoas altamente vulneráveis devido a fortíssima possibilidade de ocorrer uma leitura e percepção errada do ambiente ou não interpretá-lo com correção.

Para tais pessoas é bastante aconselhável ocorrer um treino que desenvolva as habilidades de ler, interpretar, refletir e meditar sobre o significado das informações e sinais do ponto de vista do outro no ambiente.

Quando se trata de líderes essa tendência de negligenciar os sinais provenientes do ambiente de trabalho tende a ocasionar elevados danos àqueles que possuem um estilo caracterizado pela passividade.

## 1.2 – Análise Qualitativa no MCD – Análise do Contexto

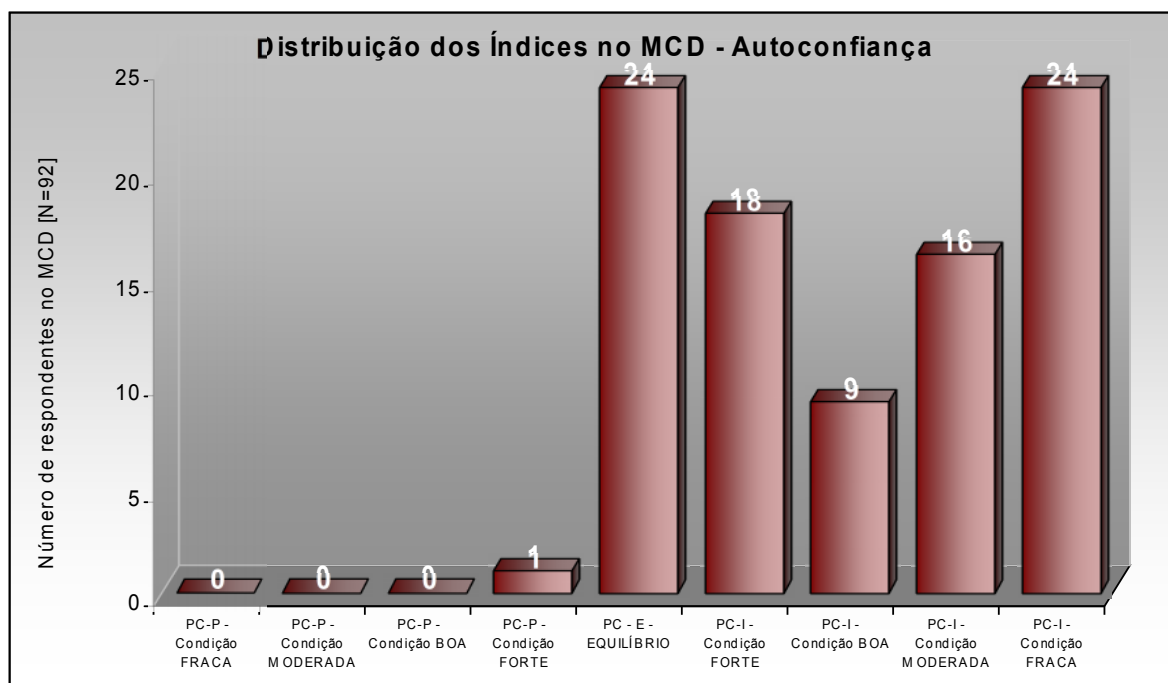
Da análise qualitativa da distribuição dos resultados nesse MCD diz-se que, de modo geral (**71 respondentes**), a amostra estudada acredita que deva comportar-se mais voltada para a ação que o exame dos fatos quando diante de estresse elevado, promovendo dinamismo no exame das situações tensas. O que caracteriza a equipe como detentora de uma boa dinâmica na leitura e percepção do ambiente.

Esse comportamento se estende para a rigidez, uma vez que uma parcela dos respondentes [**16 (14+02)**] posicionou-se nos 3º e 4º intervalos de uma Condição de Moderada e Fraca Resiliência. Dentre esses há **02** com pouca flexibilidade e elevadíssima rigidez na forma de acreditar em suas crenças, ocasionando a propensão de haver no ambiente de trabalho um comportamento de meticulosidade no exame dos fatos e relações no ambiente.

## 2 - Roteiro de compreensão dos Índices de Resiliência no MCD – Autoconfiança

Esse MCD trabalha com a intensidade das crenças que representam a confiança que uma pessoa tem nas suas habilidades de solucionar os problemas e conflitos por meio de seus recursos pessoais e recorrendo àqueles que estão presentes no ambiente.

A representação gráfica do posicionamento dos índices obtidos no padrão de resposta da equipe segue:



© Sociedade Brasileira de Resiliência 2009. CRPJ/SP 3825/J

### 2.1 - A análise da representação gráfica da posição obtida com o padrão de respostas

O gráfico acima revela que **01** integrante da amostra estudada apresenta uma leve intensidade em suas crenças do tipo **Forte do PC – P** e se coloca em uma Situação de Consistente Segurança.

Essa posição se caracteriza por haver leve indecisão quanto a coragem e autoeficácia na execução de ações, o que desloca o padrão de respostas da posição de equilíbrio. No entanto é uma posição que trás forte e saudável contribuição para a equipe como um todo.

Por ser uma posição de elevada resiliência e levemente voltada para um estilo mais de “acatar” comandos, gerando um estado de receio quanto à própria autovalorização, é fortemente aconselhável que haja ações que promovam o intercâmbio desses respondentes com os colegas que se situaram em posições mais extremadas, com a finalidade de que as interações de estilos fortaleçam esses respondentes e promovam o amadurecimento nos respondentes mais extremados em seus índices.

Revela que **24** integrantes da amostra estudada apresentam uma **intensidade Equilibrada** em suas crenças e se colocam em uma Situação de Excelente resiliência.

É altamente recomendado que haja ações que preservem as condições de proteção sobre esses respondentes em equilíbrio por serem aqueles que garantem a excelência na dinâmica da equipe. De igual forma é proveitoso que haja intercâmbio desses respondentes com os colegas que se situaram em posições mais extremadas, em atividades específicas relacionadas à resiliência, com a finalidade de fortalecer a segurança no controle emocional e comportamental face aos fatos e eventos estressantes.

Outros **18** integrantes se caracterizam por uma intensidade de leve intolerância em suas crenças face ao estresse elevado e apresentam uma condição do **tipo Forte no PC – I** em suas crenças e se colocam em uma Situação de Consistente Segurança.

A presença desses integrantes revela o quanto essa equipe contém de crenças que estruturam um comportamento típico de uma Situação de Consistente Segurança, porém, com características de leve intolerância na confiança dos próprios recursos internos, o que promove um estado de dúvida quanto a própria coragem e autoconfiança quando envolvidos com as adversidades do estresse agudo.

Como se trata de uma posição de elevada resiliência é fortemente aconselhável que haja ações que promovam o intercâmbio desses respondentes com os colegas que se situaram em posições mais extremadas, com a finalidade de que as interações de estilos quanto a confiança na própria capacidade, fortaleçam esses respondentes e consequentemente promovam o amadurecimento nos respondentes mais extremados em seus índices.

Outros **09** integrantes se caracterizam por uma mediana intolerância em suas crenças face ao estresse elevado e apresentam uma condição do **tipo Boa no PC – I** colocando-se em uma Situação de Mediana Segurança.

Tais integrantes nesse intervalo indicam o quanto crenças com características de desconfiança na eficácia de si mesmas e nas outras pessoas ao redor, estão estruturando o comportamento na equipe.

Por ser uma posição categorizada como mediana é aconselhável que haja ações que fortaleçam a confiança em si própria e nos outros com o objetivo de elevar tais índices nos respondentes.

Revela que **16** integrantes da amostra estudada apresentam uma alta intensidade em suas crenças do **tipo Moderada no PC - I** e se colocam em uma Situação de baixa Segurança.

A posição moderada possui a característica de se situar como intermediária entre as condições de proteção e de risco. Os respondentes nesse intervalo, devido ao fato de se apegarem às suas crenças com alta intensidade, tendem a serem críticas quanto a sua eficácia e das pessoas ao redor, e, como consequência, menor crédito na autoconfiança de si mesmo e dos outros tendendo a prejuízos ao comportamento profissional.

E **24** integrantes se caracterizam por elevadíssima intolerância em suas crenças face ao estresse elevado e apresentam em sua resiliência uma condição do tipo **Fraca no PC – I**, colocando-se em uma Situação de Baixa Segurança.

Essa posição indica que os respondentes atribuem uma elevadíssima intensidade às crenças desse MCD. O que possibilita ocorrer um excesso de autoconfiança e percepção distorcida dos fatos quando há no contexto uma adversidade ou conflito significativo.

A quantidade de integrantes nessa posição no gráfico nos dá a indicação do quanto essa equipe contém de crenças que estruturam um comportamento com perfeccionismo para com a dinâmica existentes nos grandes desafios e nas situações adversas.



A intolerância, nessas situações, tem a propensão de levar os respondentes a interagirem com foco na perfeição devido ao fato de estarem atribuindo elevada intensidade às suas próprias crenças, o que tende a resultar em uma situação de dificuldades em confiar no outro tanto quanto acreditar em si próprios.

O lado benéfico de haver pessoas com essa posição extremada é de se garantir um clima de baixa tolerância com baixos resultados e fraco desempenho em tarefas ou projetos específicos de curta duração que demandam muita determinação, engajamento e coragem.

O prejuízo dessa posição extremada está em esse grupo de respondentes trabalharem com um grau de exigência inadequado para com a maioria das circunstâncias do ambiente de trabalho. Quando a exigência exacerbada da perfeição é dirigida para si mesmo, compromete outros MCDs como o de LC e EMP, porém, quando direcionada para outros integrantes com uma dinâmica no PC-I desse mesmo MCD, há grandes probabilidades de conflitos, particularmente se os índices desses colegas estiverem com um estilo comportamental do tipo 3 ou 4. Já quando a exigência estiver direcionada para integrantes do PC – P há a tendência de ocorrer uma retração das iniciativas desses colegas, agravando-se nos tipos comportamentais 3 e 4.

Para tais respondentes é bastante aconselhável ocorrer um treino que desenvolva as habilidades de administrar limites e padrões na execução de tarefas e projetos, particularmente naqueles onde existam graus elevados de tensão.

Quando se trata de líderes, essa tendência de agir com excesso de autoconfiança em suas crenças no ambiente de trabalho tende a ocasionar elevados danos, em especial quando se trata de líderes em projetos de média e longa duração.

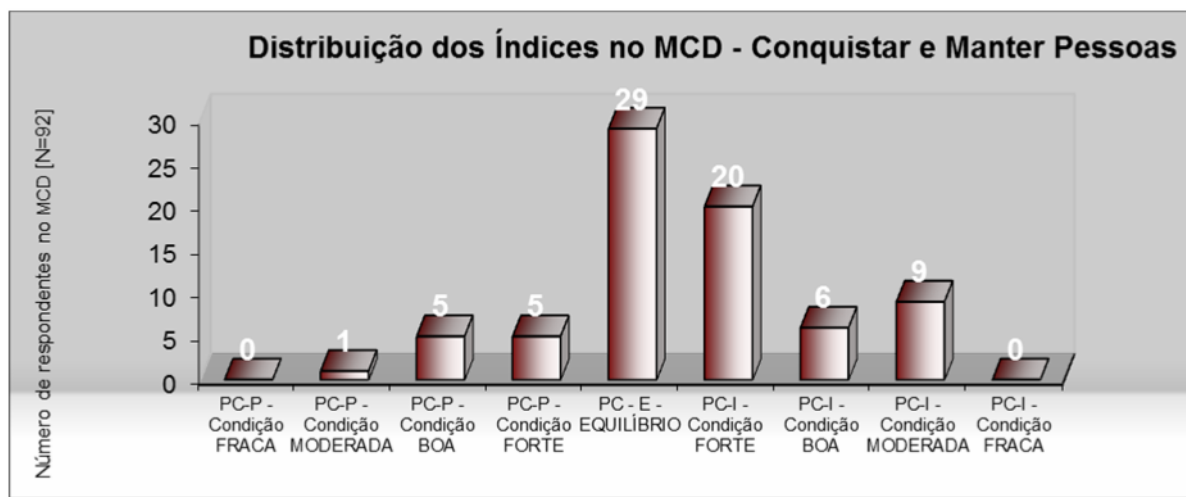
## **2.2 – Análise Qualitativa no MCD – Autoconfiança**

Os resultados nesse MCD revelam que a amostra estudada se divide em dois blocos bem definidos. Um subgrupo de respondentes posicionados nos estilos Equilíbrio e Forte (PC – I) assegurando uma dinâmica consistente da resiliência na equipe no que se refere a capacidade de recorrer aos recursos internos e externos. Por outro lado, outro grupo definido posicionando-se na região extrema do estilo PC – I proporcionando uma condição de moderada e baixa resiliência que favorece uma dinâmica mais impositiva nas interações do trabalho.

### 3 - Roteiro de compreensão dos Índices de Resiliência no MCD – Conquistar e Manter Pessoas

Esse MCD trabalha com a intensidade das crenças que organizam a capacidade de agregar e manter pessoas na rede de relacionamentos, em especial no ambiente de trabalho.

A representação gráfica do posicionamento dos índices obtidos no padrão de resposta da equipe segue:



#### 4.1 - A análise da representação gráfica da posição obtida com o padrão de respostas

O gráfico acima revela que **01** integrante da amostra estudada apresenta a **condição de Moderada resiliência** e com características do PC – P em suas crenças.

O número de respondentes indica o quanto essa equipe possui crenças com características de rejeição emocional diante dos eventos e adversidades provenientes do ambiente de trabalho.

Por ser uma posição tida como moderada, portanto trazendo um grau de alta passividade no MCD, é aconselhável que haja ações que fortaleçam a capacidade de agregar e manter pessoas à rede de relacionamentos com o objetivo de elevar tais índices no respondente.

Também revela que **05** integrantes da amostra estudada apresentam a **condição de Boa resiliência** e com características do PC – P em suas crenças.

O número de respondentes indica o quanto essa equipe possui crenças com características de timidez e que promovem o retraimento diante da possibilidade de conquistar e manter pessoas para a rede de relacionamentos, em especial no ambiente de trabalho.

Por ser uma posição tida como de mediana segurança, portanto trazendo um grau de dificuldade no MCD, é aconselhável que haja ações que fortaleçam essa capacidade por se tratar de uma forte condição de proteção no âmbito da resiliência pessoal e profissional.

Outros **05** integrantes se caracterizam por uma intensidade de leve intolerância em suas crenças face ao estresse elevado e apresentam uma condição do **tipo Forte do PC – P** em suas crenças.

A presença desses integrantes revela o quanto essa equipe contém de crenças que estruturam um comportamento típico de uma Situação de Consistente Segurança, porém, com características de um quadro de passividade emocional na conquista e manutenção de amizades e relacionamentos, particularmente em face do estresse agudo, desafios, embates e acirradas competições.

Como se trata de uma posição de elevada resiliência é aconselhável que haja ações que promovam o intercâmbio desses respondentes com os colegas que se situaram em posições mais extremadas, com a finalidade de que as interações de estilos, quanto a capacidade de trazer e manter pessoas na rede de relacionamentos fortaleçam esses respondentes e promovam o amadurecimento nos respondentes mais extremados em seus índices.

Revela que **29** integrantes da equipe apresentam uma **intensidade Equilibrada** em suas crenças e se colocam em uma Situação de Excelente resiliência.

A presença desses integrantes nesse intervalo indica o quanto essa equipe contém de crenças que estruturam um comportamento flexível e balanceado na capacidade de trazer e manter pessoas na rede de relacionamentos e garante uma condição de segurança diante das implicações do estresse agudo, desafios, embates e acirradas competições.

É altamente recomendado que haja ações que preservem as condições de proteção sobre esses respondentes, por serem aqueles) que garantem o equilíbrio na dinâmica da equipe. De igual forma é proveitoso que haja intercâmbio desses respondentes com os colegas que se situaram em posições mais extremadas, em atividades específicas relacionadas à resiliência, com a finalidade de fortalecer (o estilo equilibrado quanto à possibilidade de conquistar e manter pessoas na rede de relacionamentos, mesmo diante de adversidades.

Outros **20** integrantes se caracterizam por uma intensidade de leve intolerância em suas crenças face ao estresse elevado e apresentam uma condição do **tipo Forte do PC – I**.

A presença desses integrantes revela o quanto essa equipe contém de crenças que estruturam um comportamento típico de uma Situação de Consistente Segurança, porém, com características de um estado de ousadia na conquista e manutenção de amizades e relacionamentos devido à leve intolerância nas interações com elevado estresse e em situações de acirradas competições.

Como se trata de uma posição de elevada resiliência é fortemente aconselhável que haja ações que promovam o intercâmbio desses respondentes com os colegas que se situaram em posições mais extremadas, com a finalidade de que as interações de estilos quanto a conquista e manutenção de amizades e relacionamentos, fortaleçam esses respondentes e promovam o amadurecimento nos respondentes mais extremados em seus índices.

Outros **06** integrantes da equipe se caracterizam por uma mediana intolerância em suas crenças face ao estresse elevado e apresentam uma condição do **tipo Boa no do PC – I**.

Esse número de integrantes nesse intervalo indica o quanto as crenças estão estruturando o comportamento que demonstra uma necessidade de impressionar aos outros nos ambientes que implica em uma demanda emocional e com isso se posicionam na Situação de Mediana Segurança.

Por ser uma posição boa é aconselhável que haja ações quanto à conquista e manutenção de amizades e relacionamentos com o objetivo de preservar e elevar tais índices nos respondentes.

O gráfico apresenta que **09** integrantes da equipe apresentam uma **intensidade Moderada** em suas crenças e se colocam em uma Situação de mediana Segurança no PC – I na capacidade de agregar e manter pessoas, em especial nos embates e em situações de acirradas competições.

A posição moderada possui a característica de se situar como intermediária entre as condições de proteção e de risco, uma vez que os respondentes nesse intervalo tendem a ver com dramaticidade a possibilidade de aproximar-se e relacionar-se com pessoas não conhecidas.

Um dos pressupostos teóricos dessa abordagem da resiliência é de que mudanças no padrão de pensamentos (crenças) promovem alterações de comportamento e, por ser uma posição mediana, é aconselhável que haja treino que desenvolva as habilidades de conquistar e manter pessoas com a finalidade de elevar a resiliência e ampliar as condições de proteção.

#### **4.2 – Análise Qualitativa no MCD – Conquistar e Manter Pessoas**

Da análise qualitativa da distribuição dos resultados nesse MCD pode-se afirmar que o MCD possui equilibrada e consistente resiliência.

## **4 – Roteiro de compreensão dos Índices de Resiliência no MCD – Leitura Corporal**

Esse MCD trabalha com a intensidade das crenças que orga

Created with



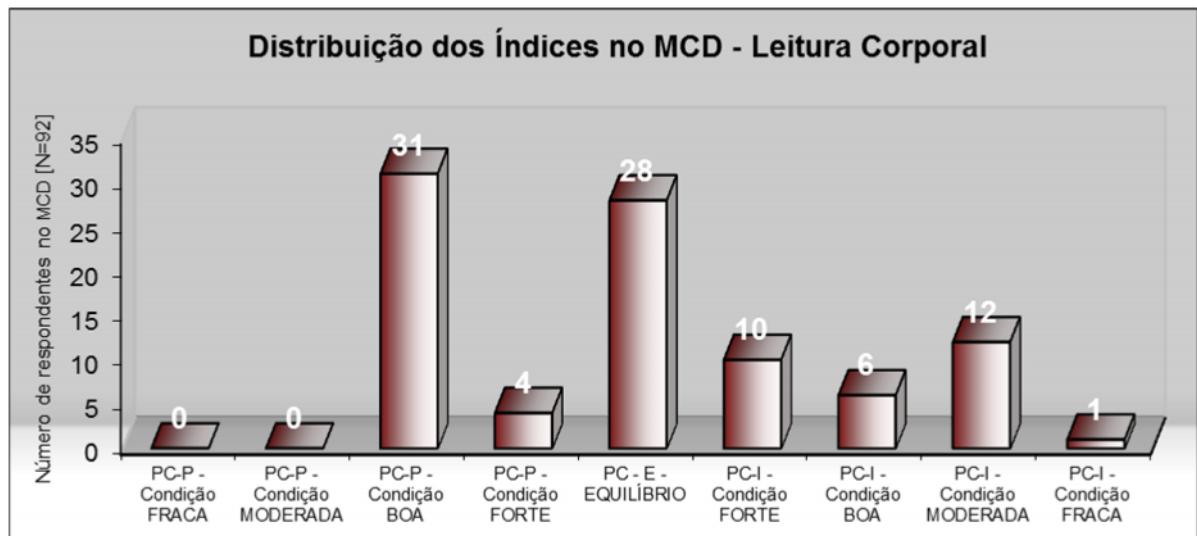
**nitro**PDF<sup>®</sup>

professional

download the free trial online at [nitropdf.com/professional](http://nitropdf.com/professional)

alterações dos estados físicos, em especial no ambiente de trabalho.

A representação gráfica do posicionamento dos índices obtidos no padrão de resposta da equipe segue:



© Sociedade Brasileira de Resiliência 2009. CRP/J/SP 3825/J

#### 6.1 - A análise da representação gráfica da posição obtida com o padrão de respostas

O gráfico acima revela que **31** integrantes da amostra estudada apresentam a **condição de Boa resiliência** e com características do PC – P em suas crenças.

A constatação indica o quanto essa equipe possui crenças com características de desarticulação entre a dinâmica corporal e a mental, particularmente nos eventos estressantes e adversos no ambiente de trabalho.

Por ser uma posição tida como boa, portanto trazendo um grau de alta passividade no MCD, é aconselhável que haja ações que fortaleçam a capacidade de integrar o mundo mental e o corporal com o objetivo de elevar tais índices no respondente.

Outros **04** integrantes se caracterizam por uma intensidade de leve intolerância em suas crenças face ao estresse elevado e apresentam uma condição do **tipo Forte do PC – P** em suas crenças.

A presença desses integrantes revela o quanto essa equipe contém de crenças que estruturam um comportamento típico de uma Situação de Consistente Segurança, porém, com características de menor energia na iniciativa de promover integração na dinâmica corporal e mental, particularmente em face do estresse agudo, desafios, embates e acirradas competições.

Como se trata de uma posição de elevada resiliência é aconselhável que haja ações que promovam o intercâmbio desses respondentes com os colegas que se situaram em posições mais extremadas quanto à capacidade de ler e reconhecer as reações e alterações físicas, com a finalidade de que as interações de estilos fortaleçam esses respondentes e promovam o amadurecimento nos respondentes mais extremados em seus índices.

Revela que **28** integrantes da equipe apresentam uma **intensidade Equilibrada** em suas crenças e se colocam em uma Situação de Excelente resiliência.

A presença desses integrantes nesse intervalo indica o quanto essa equipe contém de crenças que estruturam um comportamento flexível e balanceado na capacidade de ler e reconhecer as reações e alterações físicas e

Created with

**nitroPDF** professional

download the free trial online at [nitropdf.com/professional](http://nitropdf.com/professional)

garante uma condição de segurança diante das implicações do estresse agudo, desafios, embates e acirradas competições.

É altamente recomendado que haja ações que preservem as condições de proteção sobre esses respondentes (eles), por serem aqueles que garantem o equilíbrio na dinâmica da equipe. De igual forma é proveitoso que haja intercâmbio desses respondentes com os colegas que se situaram em posições mais extremadas, em atividades específicas relacionadas à resiliência, com a finalidade de fortalecer o estilo equilibrado quanto a capacidade de ler e reconhecer as reações e alterações corporais com a mentais, mesmo diante de adversidades.

Outros **10** integrantes se caracterizam por uma intensidade de leve intolerância em suas crenças face ao estresse elevado e apresentam uma condição do **tipo Forte do PC – I**.

A presença desses integrantes revela o quanto essa equipe contém de crenças que estruturam um comportamento típico de uma Situação de Consistente Segurança, porém, com quadro de incômodo muscular devido a pouca clareza da dinâmica corporal com leve intolerância nas rotinas com maior estresse e as acirradas competições.

Como se trata de uma posição de elevada resiliência é fortemente aconselhável que haja ações que promovam o intercâmbio desses respondentes com os colegas que se situaram em posições mais extremadas, com a finalidade de que o reconhecimento da dinâmica corporal seja integrado a dinâmica mental e fortaleçam esses respondentes e promovam o amadurecimento nos respondentes mais extremados em seus índices.

Outros **06** integrantes da equipe se caracterizam por uma mediana intolerância em suas crenças face ao estresse elevado e apresentam uma condição do **tipo Boa no do PC – I**.

Esse número de integrantes nesse intervalo indica o quanto as crenças estão estruturando o comportamento com a necessidade de clareza na dinâmica corporal com a mental e com isso se posicionam na Situação de Mediana Segurança.

Por ser uma posição boa é aconselhável que haja ações quanto à integração do binômio corpo / mente com o objetivo de preservar e elevar tais índices nos respondentes.

O gráfico apresenta que **12** integrantes da equipe apresentam uma **intensidade Moderada** em suas crenças e se colocam em uma Situação de mediana Segurança no PC – I na capacidade de integrar a mente e o corpo, em especial nos embates, desafios e acirradas competições.

A posição moderada possui a característica de se situar como intermediária entre as condições de proteção e de risco uma vez que os respondentes nesse intervalo tendem a desenvolver um estilo de vida de alta tensão corporal.

Um dos pressupostos teóricos dessa abordagem da resiliência é de que mudanças no padrão de pensamentos (crenças) promovem alterações de comportamento e, por ser uma posição mediana, é aconselhável que haja treino que desenvolva as habilidades de integração da mente com o corpo com a finalidade de elevar a resiliência e ampliar as condições de proteção.

E **01** integrante se caracteriza por crenças orientadas pelo PC - I nas situações de estresse elevado e apresenta uma condição de resiliência do **tipo Fraca** evidenciando a Situação de Baixa Segurança no que se refere a capacidade de harmonizar as reações e alterações físicas com o mundo mental, particularmente em situações de alta tensão no ambiente de trabalho.

Essa posição indica a atribuição de elevadíssima intensidade às crenças desse MCD. O que possibilita ocorrer uma rigidez mental em detrimento da harmonia corporal, particularmente quando há no contexto uma adversidade ou conflito significativo.

E a quantidade de integrantes nessa posição no gráfico nos dá a indicação do quanto essa equipe contém de crenças que estruturam um comportamento com acentuada intolerância para com a dinâmica dos grandes desafios e das situações adversas.

A intolerância, nessas situações, tem a propensão de levar as pessoas a investirem altíssimo na elaboração mental gerando alto gasto de energia.

O lado benéfico de haver pessoas com essa posição extremada é de se garantir alto comprometimento corporal.

O prejuízo dessa posição extremada está no grupo de respondentes trabalharem com alto grau de exigência no que se refere a sua dinâmica corporal. Sendo assim tornam-se pessoas altamente vulneráveis devido à forte possibilidade de não se darem conta da ocorrência de quadros de estresse patológico, desgaste da vitalidade física, quadros depressivos em suas múltiplas abrangências e doenças relacionadas com a má gestão das reações físicas.

Para tais pessoas é bastante aconselhável ocorrer um treino que desenvolva as habilidades de reconhecer sinais e mensagens provenientes do corpo, em especial em situações de tensão.

Quando se trata de líderes, essa tendência de se reger no plano mental no ambiente de trabalho, deixando de lado o corporal, tende a ocasionar elevados danos àqueles que possuem traços hereditários mais desfavoráveis ou mesmo patologias que em um ambiente harmonioso não trariam maiores problemas.

## 6.2 – Análise Qualitativa no MCD – Leitura Corporal

Da análise qualitativa da distribuição dos resultados nesse MCD pode-se afirmar que o MCD é o único na amostra que trás dados expressivos no PC - P. Como a intensidade atribuída às crenças pode se configurar predominante em “acatar” e “absorver” o impacto do estresse – comportamento de passividade é possível afirmar que em **35** integrantes da amostra a dinâmica corporal se caracteriza por uma configuração de receber os impactos do ambiente no próprio corpo.

## 5 – Roteiro de compreensão dos Índices de Resiliência no MCD – Sentido da vida

Esse MCD trabalha com a intensidade das crenças que organizam a razão de viver e a fé de que a vida possui um sentido em especial diante das adversidades e pressões provenientes das interações do ambiente de

Created with



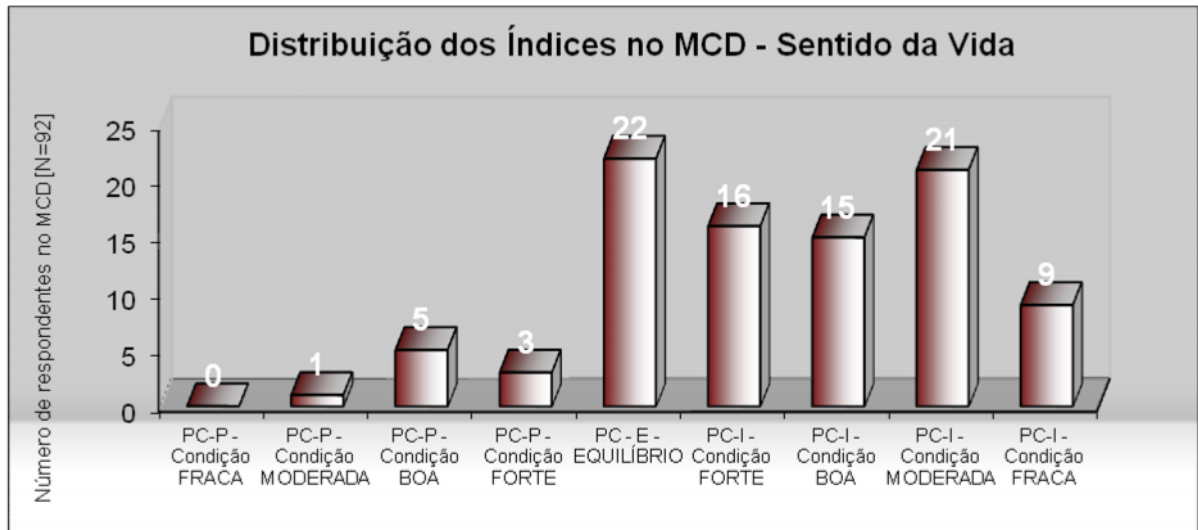
nitroPDF

professional

download the free trial online at [nitropdf.com/professional](http://nitropdf.com/professional)

trabalho.

A representação gráfica do posicionamento dos índices obtidos no padrão de resposta da equipe segue:



© Sociedade Brasileira de Resiliência 2009. CRPJ/SP 3825/J

### 8.1 - A análise da representação gráfica da posição obtida com o padrão de respostas

O gráfico acima revela que **01** integrante da amostra estudada apresenta a **condição de Moderada resiliência** e com características do PC – P em suas crenças.

A constatação indica o quanto essa equipe possui crenças com características de haver pouca fé no significado da vida particularmente face aos eventos e adversidades provenientes do ambiente de trabalho.

Por ser uma posição tida como moderada, portanto trazendo um grau de alta passividade no MCD, é aconselhável que haja ações que fortaleçam a capacidade ver valor na razão de viver com o objetivo de elevar tais índices no respondente.

Também revela que **05** integrantes da amostra estudada apresentam a **condição de Boa resiliência** e com características do PC – P em suas crenças.

A constatação indica o quanto essa equipe possui crenças que expressam a fé e a noção do valor de si mesmo, particularmente aqueles provenientes do ambiente de trabalho.

Por ser uma posição tida como de mediana segurança, portanto trazendo um grau de dificuldade no MCD, é aconselhável que haja ações que fortaleçam essa capacidade, por se tratar de uma forte condição de proteção no âmbito da resiliência pessoal e profissional.

Outros **03** integrantes se caracterizam por uma intensidade de leve intolerância em suas crenças face ao estresse elevado e apresentam uma condição do **tipo Forte do PC – P**.

A presença desses integrantes revelam o quanto essa equipe contém de crenças que estruturam um comportamento típico de uma Situação de Consistente Segurança, porém, com características de um quadro de levíssima passividade emocional quanto ao prestígio para a vida, particularmente em face do estresse agudo, desafios, embates e acirradas competições.



Como se trata de uma posição de elevada resiliência é aconselhável que haja ações que promovam o intercâmbio desses respondentes com os colegas que se situaram em posições mais extremadas, com a finalidade de que as interações de estilos, quanto a capacidade de incrementar o significado da vida, fortaleçam esses respondentes e promovam o amadurecimento nos respondentes mais extremados em seus índices.

De igual modo revela que **22** integrantes da equipe apresentam uma **intensidade Equilibrada** em suas crenças e se colocam em uma Situação de Excelente resiliência.

A presença desses integrantes nesse intervalo indica o quanto essa equipe contém de crenças que estruturam um comportamento flexível e balanceado na capacidade de ver um saudável significado na vida e garantem uma condição de segurança diante das implicações do estresse agudo, desafios, embates e acirradas competições.

É altamente recomendado que haja ações que preservem as condições de proteção sobre os respondentes, por serem aqueles que garantem o equilíbrio na dinâmica da equipe. De igual forma é proveitoso que haja intercâmbio desses respondentes com os colegas que se situaram em posições mais extremadas, em atividades específicas relacionadas à resiliência, com a finalidade de fortalecer o estilo equilibrado quanto as ricas razões de viver, mesmo diante de difíceis adversidades.

Outros **16** integrantes se caracterizam por uma intensidade de leve intolerância em suas crenças face ao estresse elevado e apresentam uma condição do **tipo Forte do PC – I**.

A presença desses integrantes revelam o quanto essa equipe contém de crenças que estruturam um comportamento típico de uma Situação de Consistente Segurança, porém, com prejuízo devido a ênfase na noção de viver, em particular nas situações com elevado estresse e acirradas competições.

Como se trata de uma posição de elevada resiliência é aconselhável que haja ações que promovam o intercâmbio desses respondentes com os colegas que se situaram em posições mais extremadas, com a finalidade de que as interações de estilos quanto viver com significado, fortaleçam esses respondentes e promovam o amadurecimento nos respondentes mais extremados em seus índices.

Outros **15** integrantes da equipe se caracterizam por uma considerável intolerância em suas crenças face ao estresse elevado e apresentam uma condição do **tipo Boa no do PC – I**.

Esse número de integrantes nesse intervalo indicam o quanto as crenças estão estruturando o comportamento de ter fé e clareza quanto ao valor de si em situações que demandem embates emocionais e com isso se posicionam na Situação de Mediana Segurança.

Por ser uma posição mediana é aconselhável que haja ações quanto a equilibrar a noção do respeito e valor da vida, com o objetivo de preservar e elevar tais índices nos respondentes.

O gráfico apresenta que **21** integrantes da equipe apresentam uma **intensidade Moderada** em suas crenças e se colocam em uma Situação de mediana Segurança no PC – I na valorização do sentido da vida, em especial nos embates e acirradas competições.

A posição moderada possui a característica de se situar como intermediária entre as condições de proteção e de risco uma vez que os respondentes nesse intervalo tendem a adquirirem condutas com maior rigidez que promove situações de risco para a resiliência.

Um dos pressupostos teóricos dessa abordagem da resiliência é de que mudanças no padrão de pensamentos (crenças) promovem alterações de comportamento e, por ser uma posição mediana, é aconselhável que haja

treino que desenvolva a equilíbrio quanto ao apego ao significado da vida existente em si mesmos com a finalidade de elevar a resiliência e ampliar as condições de proteção.

E **09** integrantes se caracterizam por crenças orientadas pelo PC - I nas situações de estresse elevado e apresentam uma condição de resiliência do **tipo Fraca** evidenciando a Situação de Baixa Segurança no que se refere ao sentido de viver frente ao estresse agudo, desafios, embates e acirradas competições.

Essa posição indica que os respondentes atribuem uma elevadíssima intensidade às crenças desse MCD. O que possibilita ocorrer uma paixão excessiva quanto ao valor da vida quando há no contexto uma adversidade ou conflito significativo. E a quantidade de integrantes nessa posição no gráfico nos dá a indicação do quanto essa equipe contém de crenças que estruturam um comportamento com acentuada intolerância nas crenças que organizam o valor da vida, em particular no enfrentamento dos grandes desafios e das situações adversas.

A intolerância, nessas situações, tem a propensão de levar as pessoas a defenderem com excesso de zelo a vida o que desencadeia enormes dificuldades de mudança diante de situações de risco que exijam ações flexíveis.

O lado benéfico de haver pessoas com essa posição extremada é de se garantir forte valorização do significado da vida.

O prejuízo dessa posição extremada está nesse grupo de respondentes se incapacitarem para as mudanças que exigem flexibilidade na dinâmica da vida. Sendo assim tornam-se pessoas altamente vulneráveis devido a imobilidade que os acompanha.

Para tais pessoas é bastante aconselhável ocorrer um treino que desenvolva equilíbrio quanto ao sentido da vida.

## **8.2 – Análise Qualitativa no MCD – Conquistar e Manter Pessoas**

Da análise qualitativa da distribuição dos resultados nesse MCD pode-se afirmar que se distribui no PC – I.

#### Referência de Obras consultadas

Barbosa, George Resiliência em Professores do Ensino Fundamental de 5ª A 8ª Série: VALIDAÇÃO E APLICAÇÃO DO “QUESTIONÁRIO DO ÍNDICE DE RESILIÊNCIA: ADULTOS - R - S / BARBOSA”, 2006.  
[http://www.dominipublico.gov.br/pesquisa/DetalheObraForm.do?select\\_action=&co\\_obra=29754](http://www.dominipublico.gov.br/pesquisa/DetalheObraForm.do?select_action=&co_obra=29754)

Dattilio, Frank M. Terapia cognitiva com casais. Porto Alegre: Artes Médicas, 1995.

Dell’Aglia, Débora, Koller, Silvia H., Yunes, Maria Ângela. Resiliência e psicologia positiva: interfaces do risco à proteção. 1ª Ed. . SP: Casa do psicólogo, 2006.

Freeman, Arthur, Dattilio, Frank M., Compreendendo a Terapia Cognitiva. Editorial Psy, 1998.

