Profa. Dra. Mônica Portella

CADERNO DE EXERCÍCIOS EM

PSICOLOGIA POSITIVA

IDENTIFICANDO E MANEJANDO CRENÇAS

volume 1

Profa. Dra. Mônica Portella

CADERNO DE EXERCÍCIOS EM

PSICOLOGIA POSITIVA

IDENTIFICANDO E MANEJANDO CRENÇAS

volume 1

2ª Edição

PSI+
PSICOLOGIA POSITIVA

Rio de Janeiro-RJ
2014

Copyright © 2014: Mônica Portella

Capa e projeto gráfico
Flavia Vianna

Revisão
Hebe Goldfeld

Editoração
Epígrafe Editorial

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

P843c Portella, Mônica

Caderno de exercícios em psicologia positiva : identificando e manejando crenças. vol 1 / Mônica Portella. – 2. ed. – Rio de Janeiro: CPFA-RJ, 2014.

36 p.

ISBN 978-85-63454-09-6

1. Psicologia Positiva. 2. Qualidade de Vida. 3. Potencial Humano. I. Título.

CDD: 158.1
CDU: 158.2





Centro de Psicologia Aplicada e Formação
do Rio de Janeiro – CPAF-RJ
Rua Visconde de Pirajá, 303 – sala 403
Ipanema – Rio de Janeiro-RJ
www.cpafrj.com

agradecimentos

Em especial a meu sócio e amigo Marco Aurélio Nascimento que vem me apoiando durante todos esses anos, nos momentos difíceis e naqueles de glória.

Aos meus companheiros de jornada evolutiva, presença constante positiva e operante: Adriano Oliveira, Flávia Vianna, Ellen Drumont, Hebe Goldfeldt, Vanessa Karan, Paula Fortuna, Graça Razera e Fernanda Mandarino.

Às fiéis escudeiras sempre presentes e eficientes: Suellen Souza, Tati, Andrea e Raquel.

Aos novos colaboradores do PSI+, Andrea Perez, Mônica Berg e Ricardo Sá, bem como ao grupo de formação de professores e empreendedores em Psicologia Positiva,vocês representam a certeza de um futuro melhor.

A todos os meus alunos e ex-alunos do curso de Pós-graduação em Psicologia Positiva e do PSI+, representantes de uma nova era direcionada para a transformação do manicômio em escola direcionada ao crescimento.

Ao professor Fernando Auduine e à Diretoria do Instituto Moises Bertoni, por apoiar esta iniciativa audaciosa e inovadora neste país, e ajudar a fundar a 1ª pós-graduação em Psicologia Positiva do Cone Sul.

Aos meus pais e avós.

E finalmente a todos, não citados, que contribuíram, cada um a sua maneira, de alguma forma com mais esta iniciativa em Psicologia Positiva.

Sumário

Apresentação 09

Identificação de Crenças Negativas: Afunilamento ou Flecha Descendente 11

Identificação de Crenças Negativas: Análise Temática 12

Exercício: teste de crenças – passos 13

Modificação de Crenças Negativas 14

Fortalecimento de Crenças Funcionais ou Positvas 15

Modificação e fortalecimento das Crenças: Registro de Evidências..... 16

Modificação e fortalecimento das Crenças: técnica do relógio..... 17

Modificação e fortalecimento das Crenças: técnica das duas alternativas... 18

Modificação e fortalecimento das Crenças: experimento comportamental 19

Modificação e fortalecimento das Crenças: descatrastofização 19

Modificação e fortalecimento das Crenças: reatribuição 20

Como Interromper Ciclos Viciosos de ACC´s? 21

1) Psicoeducação 21

2) Diário de ACC´s..... 22

Técnica para Mudar as Crenças 23

Aprendendo a Contestar as Crenças e Convicções Negativas 23

Perguntas que podem ajudar na contestação de suas convicções incorretas (negativas)..... 24

Integrando Processamento Cognitivo e Emocional através de Estratégia de IM – Trabalhando com Provas e Evidências Contrárias às Convicções Negativas 25

Integrando Processamento Cognitivo e Emocional Através de Estratégia de IM – Procurando Alternativas para as Convicções Negativas 26

Técnica da Exteriorização de Vozes 27

As Três Dimensões do Estilo Explicativo ou Atributivo 27
Estilo Atributivo Pessimista 28
Estilo Atributivo Otimista 28
Terapia Cognitiva Tradicional x TCC Positiva 29
Técnicas para Desenvolver o Otimismo: Visualização Positiva 29
Técnicas para Desenvolver o Otimismo: Registro do Significado das Conquistas de acordo com as Três Dimensões do Estilo Atributivo Otimista 30
Técnica da Reatribuição 30
Técnicas para Desenvolver o Otimismo: Reestruturação de Convicções Diante de Eventos Positivos empregando o Estilo Otimista..... 32
Técnicas para Desenvolver o Otimismo: Reestruturação de Convicções Diante de Adversidades, empregando o Estilo Otimista..... 32
Técnica: Variação do Debate 33
Técnica: Variação do ABCD 09

apresentação

Este é o primeiro caderno de exercícios da série "Cadernos de Exercícios em Psicologia Positiva", que objetiva trazer ferramentas comprovadamente efetivas e cientificamente embasadas para o trabalho com a Psicologia Positiva.

Os "Cadernos de Exercícios em Psicologia Positiva" possuem uma série de estratégias e técnicas que podem ser empregadas pelos psicólogos em sua prática clínica (prevenção secundária), bem como por aqueles que trabalham diretamente com a saúde e qualidade de vida seja no âmbito da Psicologia Positiva, *Coaching* e outras áreas afins (potencialização primária e secundária).

Este livro é composto por uma série de exercícios simples, porém extremamente efetivos, que podem ser empregados como material durante as sessões de psicologia positiva e/ou como material complementar em tarefas realizadas em casa pelo cliente. No entanto, os "Cadernos de Exercício em Psicologia Positiva", também podem ser utilizados pelas demais pessoas que desejam empregar recursos, do que há de melhor e mais avançado em Psicologia na atualidade (ou seja a, Psicologia Positiva) para alcançar maior e melhor bem-estar.

Se você leitor, quer trabalhar suas crenças, convicções e estilo explicativo faça os exercícios a seguir e comprove a eficácia das estratégias propostas. O trabalho com as crenças vai mudá-las drasticamente, e como essas representam o alicerce de sua vida, algo muito interessante começará a acontecer. Quando suas crenças negativas começarem a mudar; suas crenças funcionais ficarem mais fortes; Você transformará sua vida.

Boa leitura-prática!

Mônica Portella

Psicóloga, Diretora e Fundadora do PSI+ Psicologia Positiva Consultoria e Educação e do CPAF-RJ.

Situação	Emoção negativa/positiva ☹ ☺	Monólogo Interno

Identificação de Crenças Negativas: Afunilamento ou Flecha Descendente

- Refere-se a uma série de questões que podem ser feitas para quase todas as inferências, na qual cada resposta propõe uma nova questão.
- O objetivo de cada questão é investigar o significado pessoal da inferência, até que surja uma crença central.

1. Selecione uma afirmação de seu monólogo interno e escreva-a no espaço abaixo:
   _____

2. Escreva uma pergunta que leve essa afirmação a seu extremo lógico.
   Use o formato: E se _____?

3. Prossiga com outra pergunta que analise a sua resposta para a primeira questão, considerando o significado que ela tem para você.
   Use o formato: O que significa para mim?

Exemplo: Afunilamento ou Flecha Descendente

1) Ele está pensando que sou idiota. (Monólogo Interno)

2) E se .....? O que significa?
E se eu sou idiota? O que isso significa para mim?

3) Quer dizer que as pessoas vão tirar vantagem de mim.
E se as pessoas sempre tiram vantagem de mim? O que isso significa para mim?

4) Eu sempre fico por último.
E se eu sempre fico por último? O que isso significa para mim?

Identificação de Crenças Negativas: Análise Temática

Objetivo:
Busca de um tema (crença) que se repete durante muitas situações problemáticas.

Instruções:

1. Fazer uma lista de situações problemáticas.
2. Procurar reconhecer o monólogo por traz de cada situação problema.
3. Identificar a crença que está por trás das diversos monólogos.

Exemplo: Análise Temática

1) Lista de Situações Problema:

_____
_____
_____
_____
_____
_____

2) Monólogos por traz de cada situação problemática:

_____
_____
_____
_____
_____

2) Crença básica por traz dos monólogos:

_____
_____
_____
_____
_____

Exercício: teste de crenças – passos

Escolha uma crença fácil de testar.

Escolha uma crença que permita uma testagem direta.

A crença deve incluir uma previsão clara de sua resposta comportamental ou da resposta dos outros.

O resultado do teste deve ser quase imediato.

Escolha uma crença que envolva pouco risco ou que possa verificar.

Teste de crença: exemplo

1 **Identificar uma Situação de Risco Relativamente Baixo.**

Para ficar em paz devo concordar com meu marido (crença).
Ela sabia que o risco do marido ser agressivo era baixo (risco).

2 **Registrar uma Previsão.**

Escrever uma previsão de comportamento específica com o resultado de ir contra e crença.
Previsão Catastrófica: Ele vai me deixar se for criticado.

3 **Testar a Crença.**

A sua previsão aconteceu? O que não aconteceu? (escrever)

_____
_____
_____
_____
_____

Modificação de Crenças Negativas

Instruções: Anotar as coisas que se revelam completamente falsas no que se refere às crenças negativas, incluindo provas que contestem as crenças negativas.
Você pode anotar também as coisas que aprendeu sobre si que transformaram ou amenizaram a antiga crença.

Crença negativa a ser contestada

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Evidências que contestam a crença

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Fortalecimento de Crenças Funcionais ou Positvas

Instruções: Anotar as coisas que confirmam ou reforçam suas crenças positivas, incluindo provas que confirmam as mesmas.
Você pode escrever também as coisas que aprendeu sobre si e que reforçaram sua crença funcional.

Crença positiva a ser reforçada

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Evidências que reforçam a crença positiva

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Modificação e fortalecimento das Crenças: Registro de Evidências

O Registro de Evidências objetiva ajudar a acreditar na validade das mudanças que está fazendo. Assim, confirmação obtida pelo Registro de Evidências fortalecerá sua nova crença.

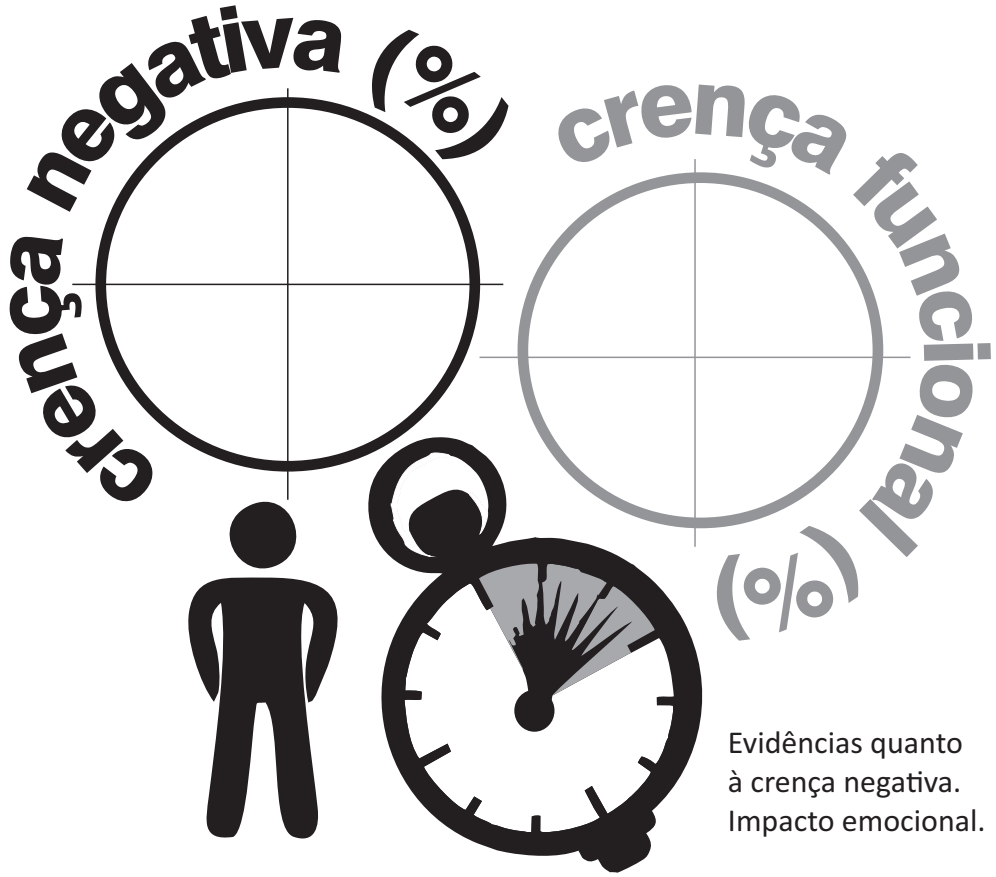
Ex.: Crença: ***As pessoas são incompetentes.***

Anote a crença que deseja modificar. Em seguida, escreva as interações, acontecimentos ou conversas que apóiem e confirmem sua nova crença positiva ou funcional.

DATA	O QUE ACONTECEU	O QUE SIGNIFICA
08/10/2012	Pedi ajuda para lidar com algo dificil	Posso pedir ajuda para meus colegas. Meus colegas são competentes

Modificação e fortalecimento das Crenças: técnica do relógio

- Escrever a crença negativa no meio do círculo.
- Avaliar o quanto acredita na crença (1 – 100%).
- Escrever ao redor do círculo evidências contrárias à crença negativa.
- Dar uma nota de 1 – 100 para o impacto emocional de cada uma das evidências.
- São escritas ao redor do círculo apenas as evidências com pontuação emocional acima de 70%.
- Reescrever a crença (de forma mais funcional), à luz das evidências.
- Avaliar (1 – 100) o quanto acredita na nova crença (mais funcional).



Evidências quanto à crença negativa. Impacto emocional.

Modificação e fortalecimento das Crenças: técnica das duas alternativas

• **Objetivo:**
• Colocar em dúvida uma crença distorcida e ajudar a elaborar uma crença fortalecedora mais compatível com a realidade.
• Procedimento:
• Elaborar duas alternativas que expliquem a realidade.
• A pessoa escolhe qual das duas alternativas faz mais sentido para ela. (Alternativa A ou Alternativa B)

Descrição da Crença distorcida:

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Descrição da crença mais plausível (mais coerente com a realidade)

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Modificação e fortalecimento das Crenças: experimento comportamental

Refere-se a uma experiência que contrarie a crença negativa, aumentando a possibilidade de acreditar em uma crença mais funcional. Ou uma experiência que fortaleça a crença positiva.

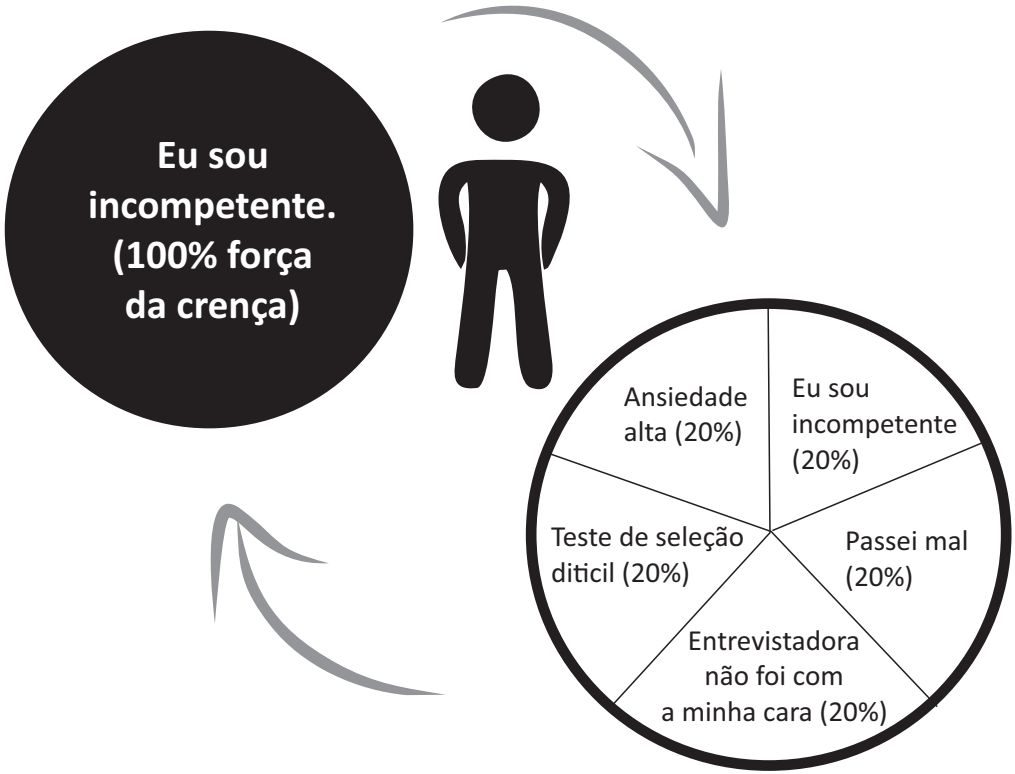
Ex: "Não tenho saco para criança". (crença)
Lidar por um tempo pequeno com uma criança boazinha (experimento comportamental).

Modificação e fortalecimento das Crenças: descatrastofização

Pensar no pior que pode acontecer	Desenvolver alternativas para lidar com o problema	Reestruturar a crença ou pensamento catastrófico.

Modificação e fortalecimento das Crenças: reatribuição

Instruções: Escrever no primeiro círculo a crença negativa relacionada a uma situação (ver exemplo). Em seguida avaliar a força da crença.



Instruções: Escrever no primeiro círculo a crença negativa relacionada a uma situação (ver exemplo). Em seguida avaliar a força da crença.
Situação: Não passei na seleção de professores.
Crença: Eu sou incompetente. (100%).
Depois listar outros fatores que podem ter contribuído para a situação problema, avaliando percentualmente o quanto cada fator contribuiu para tal. Você verificará que a crença original irá perder a força.

Como Interromper Ciclos Viciosos de ACC´s?
Hollon, S.; Freeman, A e Seligman, M. (1990)

1 objetivos Verificar a relação entre adversidade, crença e consequência. Psicoeducação.

2 objetivos Ver como os ACC´s operam diariamente em sua vida. Técnica do Diário.

1) PSICOEDUCAÇÃO

A = Adversidade
Sua melhor amiga não responde a seus telefonemas.

C = Crença (Você Pensa)
“Ela está chateada comigo. Não quer mais ser minha amiga”.

C = Consequência (fica paralisada e triste)
Fica chateada o dia todo.

A interpretação é permanente, abrangente e pessoal (pessimista)

Como Interromper Ciclos Viciosos de ACC´s?
Hollon, S.; Freeman, A e Seligman, M. (1990)

2) DIÁRIO DE ACC's

- Fazer este exercício por 2 dias.
- Basta apenas verificar a correlação entre adversidade, crença e consequência.
- Dividir uma folha em 3 colunas e anotar (ACC´s).

A = Adversidade
Falando com um colega de trabalho ao telefone.

C = Crença (Você Pensa)
"Ela parece ansiosa para desligar. Acho que não quer falar comigo".

C = Consequência (Consequência: sentimentos e comportamento)
Tristeza e mal humor.
Me levantei da mesa e fui fumar um cigarro.

Anotar nos próximos 2 dias pelo menos 5 ACC´s.
Você irá perceber que as explicações pessimistas provocam passividade e desânimo. E as otimistas energizam.

Registro de ACCs:

A= adversidade	**C= crença** (interpretação)	**C= consequência** (sentimentos/comportamento)

Técnica para Mudar as Crenças

TÉCNICA DO PARE

Simples mas muito eficaz.
Usada para interromper padrões de pensamento disfuncional.
Consiste em redirecionar o foco da atenção diante de uma crença disfuncional.
Se conjugar o desvio da atenção com estímulo físico (puxar um elástico, falar a palavra pare, bater uma palma etc) o resultado é melhor.

Possuímos a capacidade de direcionar nossa atenção.
No entanto, esta não é treinada.

Aprendendo a Contestar as Crenças e Convicções Negativas

4 FORMAS DE CONTESTAÇÃO

PROVA

Procurar provas que refutam a crença ou convicção.

A forma mais convincente de contestar uma convicção negativa é demonstrar que é factualmente incorreta.

ALTERNATIVAS

Consiste em procurar alternativas para a adversidade.

Procurar outras formas (alternativas) de ver a adversidade.

IMPLICAÇÕES DECATASTROFIZAÇÃO

Usada quando a crença negativa estiver correta. Consiste em examinar as implicações realistas da situação – sem catastrofizar.

As implicações negativas são realistas? Se algo negativo ocorrer como vou lidar com isso?

Perguntas que podem ajudar na contestação de suas convicções incorretas (negativas).

PROCURAR PROVAS	PROCURAR ALTERNATIVAS	VERIFICAR AS IMPLICAÇÕES
Quais as provas e evidências que refutam essa convicção?	Existe outra explicação ou alternativa para este acontecimento? Qual(is)? Dicas: Concentre-se em causas específicas, modificáveis e impessoais. Verificar as Implicações.	Se a crença negativa estiver correta use a descatastrofização. Quais são as implicações dessa questão? Essas são tão terríveis? Em seguida procure provas das implicações.

Registro: Contestando as crenças negativas.
Ao contestar as crenças busque provas contrárias para as mesmas, verifique se há alternativas para essas, procurado decatastrofizá-las. Observe as implicações de suas crenças e as utilidades das mesmas.

Adversidade:

Crenças:

Consequência:

Contestação:

Resultado:

Integrando Processamento Cognitivo e Emocional Através de Estratégia de IM – Trabalhando com Provas e Evidências Contrárias às Convicções Negativas

Por: Profa. Dra. Mônica Portella

1. Avaliar a força da convicção negativa.
   Atribuir uma nota de 1 a 10 para o quanto acredita na convicção negativa.
2. Listar as evidências contra a convicção negativa.
3. Avaliar a força da convicção negativa.
   Atribuir uma nota de 1 a 10 para o quanto acredita na convicção negativa.
4. Fechar os olhos.
   Imaginar cada uma das evidências contrárias à convicção negativa.
5. Avaliar a força da convicção negativa.
   Atribuir uma nota de 1 a 10 para o quanto acredita na convicção negativa

Integrando Processamento Cognitivo e Emocional Através de Estratégia de IM – Procurando Alternativas para as Convicções Negativas

Por: Profa. Dra. Mônica Portella

1. Fazer um exercício rápido de relaxamento.
2. Imaginar a explicação que atribui a convicção negativa.
3. Avaliar, atribuindo uma nota de 1 a 10 no quanto acredita na convicção negativa.
4. Perguntar: Existe uma outra explicação para esta convicção. Qual(is)?
5. Avaliar (escala de 1 – 10) no quanto acredita em cada uma das novas explicações para a convicção.
5. Caso não tenha obtido bons resultados. Decatastrofizar as implicações da convicção negativa.

Técnica da Exteriorização de Vozes

- Peça a um amigo que externe suas crenças negativas.
- Conteste as crenças que ele exteriorizar.
  (Utilize provas contrárias, pense em explicações alternativas, decatastrofize argumentando e se a crença for verdadeira verifique se é útil e pense no que pode fazer a respeito).
- Reserve cerca de 20 minutos para o exercício.

" O pessimista vê dificuldade em cada oportunidade; o otimista vê oportunidade em cada dificuldade".

(Winston Churchill)

As Três Dimensões do Estilo Explicativo ou Atributivo

PERMANÊNCIA	ABRENGÊNCIA	PERSONALIZAÇÃO
Causas dos maus e/ou bons acontecimentos são permanentes e persistentes. Acontecimentos podem ser interpretados como permanentes ou temporários.	Crença de que um aspecto ruim pode desestruturar a vida. Explicações universais ou específicas para sucessos ou insucessos.	Interiorização ou externalização em relação aos acontecimentos. *Locus* de controle interno ou externo.

Estilo Atributivo Pessimista

1 Diante de uma Adversidade ou Evento Negativo

Interno.
Abrangente (afeta vários aspectos da vida).
Permanente (longo período de tempo).
Consequência: Paralisam diante da adversidade.

2 Diante de um Evento Positivo

Externo.
Específico.
Temporário.
Consequência: Esvaziam e desvalorizam os eventos positivos.

Estilo Atributivo Otimista

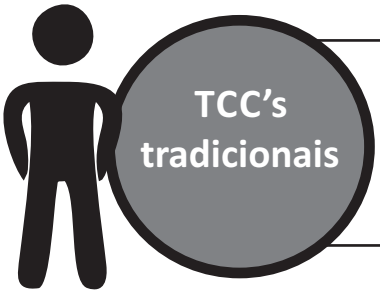
1 Diante de uma Adversidade ou Evento Negativo

Externo.
Específico (foi só nesta situação).
Temporário (foi apenas desta vez).
Consequência: Insistem diante dos problemas e adversidades.

2 Diante de um Evento Positivo

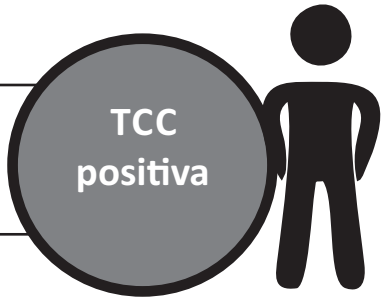
Interno (minha responsabilidade).
Abrangente.
Permanente.
Consequência: Valorizam os eventos positivos. Maior autoconfiança.

Terapia Cognitiva Tradicional x TCC Positiva



Técnicas tem por objetivo reduzir o pensamento disfuncional. Pouco ou nada fazem para aumentar o otimismo.

Trabalha o otimismo. Propõe técnicas para aumentar o otimismo.



Técnicas para Desenvolver o Otimismo: Visualização Positiva

1. Listar os sucessos relacionados a meta ou desafio futuro. (texto)
2. Imaginar os sucessos listados de forma vívida (texto)
3. Imaginar a meta ou desafio que está por vir, procurando sentir emoções positivas e visualizar a meta concretizada.

O cliente revê e depois ensaia suas metas e desafios mentalmente procurando sentir a sensação de sucessos relacionados a suas metas e ou desafios.

Técnicas para Desenvolver o Otimismo:
Registro do Significado das Conquistas de acordo com as Três Dimensões do Estilo Atributivo Otimista

CONQUISTA	**CONVICÇÕES** (pessoal, abrangente e permanente)
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Técnica da Reatribuição

– Explicar o conceito de atribuição.
– Fazer um gráfico com as 3 dimensões de atribuição.

Meu grau de responsabilidade:
Nada _____ Total

O quanto isso arruinaria minha vida (geral x específico).
Nada _____ Total

Isso pode mudar, isso vai passar (no futuro):
Nada _____ Total

– Pedir para o cliente avaliar seu problema em relação as 3 dimensões de atribuição.
– Ajudar o cliente a mudar seu estilo atributivo. Empregar estratégias cognitivas.
– Fazer novamente a avaliação de atribuição.

Técnicas para Desenvolver o Otimismo:
Registro do Significado das Conquistas de acordo com as Três Dimensões do Estilo Atributivo Otimista

Caso apareça no registro alguma dimensão que demonstre uma tendência ao pessimismo (externo, específico e temporal), diante de eventos positivos, resignifique a convicção empregando as dimensões: interna, abrangente e permanente.

Você precisou resignificar alguma convicção? Qual?

Resignificar a convicção de acordo com as dimensões: interna, abrangente e permanente:

Técnicas para Desenvolver o Otimismo:
Reestruturação de Convicções Diante de Eventos Positivos, empregando o Estilo Otimista.

DATA/HORA	EVENTO POSITIVO	CONVICÇÃO DIANTE DE EVENTO (+)	REESTRUTURAÇÃO DA CONVICÇÃO (pessoal, abrangente e permanente)

Técnicas para Desenvolver o Otimismo:
Reestruturação de Convicções Diante de Adversidades, empregando o Estilo Otimista.

DATA/HORA	EVENTO POSITIVO	CONVICÇÃO DIANTE DE EVENTO (+)	REESTRUTURAÇÃO DA CONVICÇÃO (pessoal, abrangente e permanente)

Exercício:
Objetivo: Criar explicações alternativas para reveses.

1. Identificar um revés ou adversidade e escrever o mesmo ao lado.

2. Escrever a exlicação que deu originalmente ao fato.

3. Fornecer outra explicação para o fato. Anotar o que foi capaz de aprender com a adversidade.

Técnica: Variação do Debate

A) Escrever a adversidade (texto)

B) Escrever como interpretou a adversidade (texto)

C) Relatar as consequências emocionais e comportamentais relacionadas à adversidade (texto)

OBS: Lembrar que nossas interpretações são apenas interpretações, não necessariamente verdades absolutas.

Técnica: Variação do Debate

D) Debater: questionar a interpretação fornecida para a adversidade.

D1

Isto é permanente e generalizado ou temporário e pontual?

D2

Existem soluções disponíveis ou o problema é impossível de ser solucionado?

D3

Quais as lições ou o que podemos aprender com o problema?

Técnica: Variação do ABCD

D.4) Quais as oportunidades escondidas na adversidade?

(texto)

D.4) Como posso empregar essas oportunidades?

(texto)

D.4) Planejamento

(texto)

Anotações relevantes

Anotações relevantes