

2º Workshop Internacional sobre Modelagem de Sistemas Físicos, Econômicos e Sociais para Avaliação de Resiliência

Os blocos de construção da resiliência

Algumas contribuições para apoiar o desenvolvimento de currículos de treinamento.

*Prof. Dr. Tabajara Dias de Andrade, MD, PhD
CLADE- Centro Latinoamericano de Desenvolvimento*

Resumo

Acreditamos em um mundo melhor e na responsabilidade de cada pessoa em torná-lo possível.

Neste artigo apresentamos os fundamentos da nossa prática em programas de desenvolvimento de competências emocionais, com foco no "lado humano da resiliência" e nos três grupos de habilidades que a compõem: habilidades pessoais, relacionais e executivas.

Baseamos nosso trabalho na tríplice convergência promovida pelos avanços em ciências tecnológicas, neurociências e ciências de desenvolvimento de treinamento e aprendizagem.

Esses recursos nos permitem treinar os "algoritmos comportamentais" que irão melhorar a resiliência dos participantes.

Algumas práticas utilizadas são atividades artísticas, jogos, mentalização, narração e atividades teatrais.

Palavras-chave: Resiliência, Desenvolvimento de Resiliência, Gerenciamento de Stress Positivo, Algoritmos de Comportamento.

1. Introdução

"A humanidade é complexa, imprevisível e reúne pessoas capazes das ações mais destrutivas. Também é capaz de projetar seu futuro e construir uma realidade desejável".

A resiliência é um conceito abrangente e dinâmico, definido brevemente como a capacidade de pessoas ou sistemas para ter sucesso em face da mudança e da incerteza e continuar a se desenvolver, mesmo em momentos críticos. Significa viver na crise e até tirar proveito dela. É a capacidade de transitar na adversidade e superar situações de mudança intensa ou alta necessidade de adaptação.

A resiliência psicológica é um fator importante em diferentes contextos; Seu desenvolvimento beneficia não só o próprio indivíduo, mas também todos as outras instâncias onde ocorre algum nível de interação humana.

Não é uma habilidade incomum. A maioria das pessoas a tem em algum nível. E é o resultado de múltiplos fatores pessoais, grupais e comunitários.

Estrutura genética, fatores biológicos e psicológicos, aspectos sociais, valores, histórias pessoais e de grupo, experiências, aprendizado prévio e recursos ambientais são alguns dos elementos que a influenciam.

Aqui vamos abordar o "lado humano da resiliência". Ou mais especificamente, "como capacitar pessoas e grupos com as habilidades necessárias para ter um alto nível de resiliência".

2. A Tripla Convergência. Recursos e Estratégias

A tripla convergência; resultantes de avanços nas ciências tecnológicas, neurociências e nas ciências do treinamento e do aprendizado nos proporciona um avanço espetacular nas possibilidades de desenvolver pessoas e grupos nas mais diversas capacidades, como a própria resiliência.

Devemos nos preocupar com a construção da resiliência para toda a humanidade. Aqui não é um problema nosso ou deles, mas de todos.

Devemos nos envolver nesse desenvolvimento em todos os contextos e em todos os estágios da vida; desde a infância - este é um dos melhores momentos para isso; mas também na idade adulta - quando muitas habilidades, adquiridas naturalmente durante a vida, são úteis nesta aprendizagem.

Muitos estudiosos afirmam que este é um desenvolvimento espontâneo e natural, promovido pelas próprias experiências das pessoas. Há mesmo aqueles que dizem que as dificuldades da vida são bons professores. Nós, no Centro Latino-Americano para o Desenvolvimento, acreditamos que ele pode ser acelerado e otimizado em um ambiente tranquilo, sereno e controlado. Durante 23 anos, desenvolvemos projetos de treinamento emocional e comportamental, capacitando líderes, grupos e indivíduos nos principais aspectos envolvidos na evolução da resiliência pessoal, grupal e social através do treinamento de "algoritmos comportamentais".

Informalmente falando, um algoritmo é uma coleção de instruções simples para realizar algumas tarefas. Lugar comum no cotidiano, os algoritmos às vezes são chamados de procedimentos ou receitas.

Algoritmos comportamentais são esquemas mentais que direcionam nossas estratégias de pensamentos e ações. Eles são estruturados através do nosso aprendizado e experiências anteriores.

Eles podem ser mais automatizados ou mais conscientes, mas todos nós os temos, mesmo que não o saibamos.

Sempre que enfrentamos uma nova situação, tendemos a usar estratégias que provaram ser apropriadas no passado. Mas muitas vezes esses processos não são mais adequados, ou nossas "estratégias antigas" são insuficientes diante de situações novas ou críticas.

Quando as pessoas podem melhorar essas estratégias em qualidade e quantidade, eles têm um diferencial comportamental positivo em novas situações, especialmente em contextos que requerem uma grande intensidade de adaptação.

O treinamento também visa ensinar as pessoas a identificar possíveis situações futuras situações críticas ou de risco e a construir seu próprio programa de treinamento para se qualificarem para habilidades que possam ser necessárias.

3 Práticas

Várias são as práticas utilizadas para esses objetivos. Vejamos alguns:

3.1. Expressões artísticas

As expressões artísticas são excelentes meios para formar a base essencial para a construção e estruturação da resiliência.

Em frente a uma tela branca a ser pintada, um pedaço de argila a ser moldada ou uma pedra a ser esculpida, a pessoa desenvolve autonomia, criatividade e, entre outros, uma visão processual. Uma vez terminado o trabalho, a auto-estima e o empoderamento são melhorados, revelando ao indivíduo a sua capacidade de realização. Quando é feito em grupo, as atividades também contribuirão para o desenvolvimento de habilidades colaborativas específicas. Todos eles são fundamentos de um comportamento resiliente.

3.2. Jogos

Muitas das situações que vivemos diariamente podem ser comparadas aos jogos. Nesse contexto, os jogos nos ajudam a entender qualquer processo de relações humanas onde os papéis, objetivos e regras são definidos. Estamos falando de amorosos, profissionais, jogos de arendizado e tantos outros. Os jogos podem ser saudáveis e construtivos, mas também podem ser destrutivos e perversos. Regras, papéis e objetivos podem estar bem definidos ou não.

Esta perspectiva abre um ótimo campo de ação, permitindo-nos usar elementos de design de jogos em vários contextos de desenvolvimento e aprendizagem. Essas experiências são muito motivadoras e produzem um engajamento inigualável na intensidade e duração, permitindo que o indivíduo experimente um fragmento de espaço e tempo, que é característico da vida real, em um contexto fictício e controlado, mesmo quando aborda questões

críticas. Quando colaborativo, também promove a otimização de recursos grupais para superar situações críticas.

3.3. Atividades práticas de teatro

As práticas teatrais permitem às pessoas lidar com situações complexas e altamente críticas dentro de um ambiente educacional seguro e controlado. Eles fornecem uma boa visão dos comportamentos identificados que podem ser desenvolvidos ou evitados de acordo com sua adequação em contextos específicos. É uma ótima maneira de testar e praticar comportamentos "antes" de todas as situações possíveis.

Eles podem ser realizados em grupos particulares em que todos os participantes participam da cena, ou com uma audiência, quando quem está assistindo a prática também pode interagir.

3.4. Mentalização

A mentalização - se bem treinada - é um excelente recurso de autocontrole, avaliação interna, definição e manutenção de foco, planejamento estratégico, recuperação de recursos pessoais e construção de possíveis soluções e novas realidades. Além disso, permite a visualização das soluções mais apropriadas em cada contexto.

Também pode promover um sentimento de liberdade e paz, mesmo nos contextos mais complexos. Imaginar o fim da situação pode aumentar a adaptabilidade e facilitar a superação da situação.

A prática desta "adequação emocional voluntária" melhora nossa capacidade de lidar com o estresse e encontrar equilíbrio, motivação e novas soluções, mesmo em situações críticas.

3.5. Narrativa

Contar histórias é o ato de compartilhar histórias.

Sem dúvida, é uma das técnicas de ensino mais utilizadas por todos os povos e em momentos diferentes. Em seus vários formatos, divulga costumes, pensamentos e estilos de vida, estratégias de conduta e valores por muitos séculos.

Esta prática, de contar histórias reais ou de ficção, nos oferece excelentes estratégias para a construção de programas de aprendizagem e desenvolvimento.

Comprometidos com os valores éticos e desenvolver habilidades na população, a narrativa torna-se um instrumento de grande valor para aumentar a resiliência em indivíduos e grupos.

Estes são recursos muito eficazes, com uma excelente relação custo-benefício e que não requerem grandes estruturas e investimentos para sua realização. Isolados ou combinados, eles nos fornecem muitas possibilidades de ação.

4. Habilidades

A capacidade de resiliência pessoal e de grupo é melhor desenvolvida e treinada se a dividiremos em seus elementos básicos, que podem ser agrupados em habilidades pessoais, relacionais e executivas.

4.1. Habilidades pessoais

Entendemos habilidades pessoais como aquelas diretamente relacionadas à pessoa.

Entre eles, mencionamos a soberania, o autoconhecimento, a autogestão, o gerenciamento de estresse positivo, a proteção pessoal, a criatividade, a capacidade de ler o meio ambiente e perceber situações de risco, capacidade de identificar e criar oportunidades, habilidades de resolução de problemas em situações críticas, a capacidade de realizar e, fundamentalmente, a capacidade de adaptação e superação.

4.2 Habilidades relacionais

As habilidades relacionais, como a liderança saudável, a capacidade de estabelecer links confiáveis, redes efetivas e interdependência criativa, determinam a dinâmica e a eficácia das relações interpessoais, ajudando o funcionamento de grupos e comunidades.

Eles também fornecem consistência, alinhamento, sinergismo, empoderamento compartilhado e reorganização para esses grupos, em situações críticas ou necessidade intensa de adaptação.

4.3. Executive skills

As habilidades executivas são processos formais ou informais, que nos dão, em diferentes circunstâncias, o melhor funcionamento quando lidamos com diferentes tipos de processos que ocorrem em nossas vidas.

São as competências necessárias para a condução de processos e a execução de projetos. Precisamos deles para gerenciar nossa própria saúde, nossa carreira, nossas vidas financeiras e, acima de tudo, conduzir-nos efetivamente, individual ou coletivamente, durante crises ou períodos intensos de adaptação.

5. Itens

A boa notícia é que a resiliência é uma habilidade sistêmica composta por um grupo interativo de itens que podem ser facilmente treinados um a um.

Nós citamos aqui alguns dos itens mais abordados.

5.1. Os blocos de construção da resiliência

Eles incluem competências nos três grupos mencionados, mas também os vários recursos comunitários que devem ser desenvolvidos antes de serem necessários.

5.2. Fontes pessoais e grupais de resiliência

Cada indivíduo ou grupo deve desenvolver suas próprias estratégias, conduzidas por algoritmos comportamentais, em diferentes situações. Os coordenadores de treinamento devem facilitar o processo e apontar pontos positivos ou negativos, estimulando o engajamento e a cooperação de todos.

5.3. Instituições como fontes de resiliência

Instituições fortes, calorosas e humanas são importantes impulsionadores da resiliência. O compromisso, especialmente das autoridades, de melhorar essas instituições deve ser estimulado.

5.4. Valores e crenças verdadeiras

Valores e crenças são pilares importantes para estruturar o comportamento resiliente. Eles nos guiam. Vivemos em busca do significado, e quando o encontramos, somos mais eficazes em lidar com situações críticas. Durante períodos de crise, identificar um propósito na vida, e se sentir positivo sobre isso, pode promover a resiliência.

5.5. Trazendo o melhor das pessoas

O ser humano não é um ser homogêneo. As contradições da sociedade são apenas reflexos de contradições pessoais internas. Possuímos aspectos terríveis e também muito positivos. Resgatar o melhor das pessoas é uma prioridade em qualquer projeto que procure o desenvolvimento de um comportamento resiliente.

5.6. Equilíbrio mental e emocional

O equilíbrio mental e emocional é um dos aspectos mais importantes da vida. Quando os perdemos em uma situação de crise, deixamos de ser parte da solução e nos tornamos parte do problema.

5.7. Autocontrole

O autocontrole é um processo cognitivo necessário para regular o comportamento de alguém, a fim de alcançar objetivos específicos. É a capacidade de exercer controle sobre nosso estado em diferentes circunstâncias, mesmo as mais críticas. Em outras palavras, é ter controle sobre nossos sentimentos, emoções, pensamentos, ações e comportamentos para se recuperar da adversidade ou para superar situações de intensa mudança ou alta necessidade de adaptação.

5.8. Criatividade e improvisação

A criatividade é parceira da resiliência. Criar é a arte do ser, a arte de construir o mundo em que vivemos.

A criatividade pode ser uma escolha consciente ou espontânea, mas sempre será uma ferramenta para a resolução de problemas e um fator estratégico indispensável.

A improvisação é vista como a capacidade de construir soluções rápidas em situações imprevistas com recursos limitados.

O desenvolvimento dessas habilidades pode definir o sucesso ou o fracasso em situações críticas.

5.9. Iniciativa

A capacidade de começar algo. Um ato ou estratégia projetada para resolver um problema ou melhorar uma situação. A prontidão para se envolver em atividades difíceis.

5.10. Adaptação Crítica Proativa

É a capacidade de suportar situações indesejáveis de realidade e não se submeter a elas, mas buscar uma adaptação crítica e desenvolver estratégias efetivas para superá-las.

5.11. Perspectivas pessoais e comunitárias

Alinhamento de perspectivas pessoais e grupais.

As pessoas se sentem valorizadas pelo grupo, o valorizam e o defendem como a si mesmas.

5.12. Responsabilidade

O dever de lidar com algo e a capacidade de agir de forma independente para tomar decisões sem autorização, mas com a obrigação de responder pelas suas ações.

5.13. O sentido da comunidade

Não se trata apenas de reconhecer que "meu direito termina quando o direito do outro começa", mas de aceitar que, quando os direitos de qualquer um no mundo estão sendo desrespeitados, o meu também será desrespeitado.

5.14. Construindo equipes vencedoras

É a construção de uma identidade de grupo comprometida com o resultado pretendido.

5.15. Responsabilidade social compartilhada

A responsabilidade é dividida e todos se sentem responsáveis pelo bem comum.

5.16. Colaboração sinérgica e objetiva

É a capacidade das pessoas agirem em conjunto com um objetivo comum.

5.17. Retidão de caráter

São os valores praticados por indivíduos e comunidades.

A ética e outros valores não são características de pessoas boas, mas de pessoas inteligentes. É muito mais fácil viver num contexto ético!

6 Considerações finais

Somos todos responsáveis por melhorar a resiliência de todos. Governos, instituições, associações e indivíduos, todos nós temos essa importante missão. Todos sonhamos com um mundo melhor e isso significa uma maior capacidade de inovação, adaptação, enfrentamento e superação de crises. O treinamento é o diferencial que proporciona a consolidação do desenvolvimento e habilidades essenciais para que possamos nos conduzir melhor em diferentes contextos.

7. Leituras Inspiradoras e referências:

Andrade, T.D., O Estresse Positivo (Positive Stress), Edt CLADE, 2010,

Andrade, T.D., Ginkarreira, o jogo de carreira, Procedimentos e manual de suporte, Editar Clade, 2016.

Deterking, S .; Khaled, R .; Nacke, L.E .; Dixon, D. Gamification: Em direção a uma definição, 2011, Vancouver, BC, Canadá.

Domínguez, Adrián; Navarrete, Joseba Saenz de; Marcos, Luis de; Sanz, Luis Fernández; Pagés, Carmen; Herráiz, José Javier Martínez. Desenvolvimento de experiências de aprendizagem: implicações práticas e resultados. Journal Computers & Education, Virginia, v. 63, p. 380-392, 2013.

Frankl, Viktor. E., Man's Search for Meaning, Beacon Press Books, 1984 (edição consultada).

Gawande, Atul, The Checklist Manifesto: Como obter as coisas corretas, Metropolitan Books, Henry Holt and Company, 2011.

Huizinga, Johan (1955). Homo ludens; um estudo do elemento de jogo em cultura. Boston: Beacon Press.

Sandberg, Sheryl e Grant, Adam 2017, opção B. Enfrentando a adversidade, construindo a resiliência e encontrando a alegria, W H Allen.

Sapolsky, 2007, Por que as Zebras não têm úlceras? (Por que as Zebras não recebem Uncers?) Ed. Francis, 2007.

Sipser, Michael, 2006, Introdução à Teoria da Computação: Segunda Edição, Thompson, Inc. Boston.

Spolin, Viola, O Jogo Teatral no Livro do Diretor (Jogos de teatro para ensaio: um livro de diretor), Edit Perspectiva, 2013 (edição consultada).

Timpano, K. R. ; Schmidt, N. B. (2013). "A relação entre déficits de autocontrole e acúmulo: uma investigação de vários tipos em três amostras". O Journal of Anormal Psychology. 122 (1): 13-25.