

# EGC5037 Felicidade e Bem-Estar no Ambiente Acadêmico

## Cultivando Equilíbrio Emocional

Prof. Dr. Hector Bessa Silveira

Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC)  
Centro Tecnológico (CTC)  
Departamento de Automação e Sistemas (DAS)  
<https://hector.paginas.ufsc.br>

**Turma 2020-1**

- Nome e Curso
- O que trouxe você aqui?
- O que você espera levar daqui?

# 1. Introdução

- **Pesquisa 1:** Duração média da atenção em adultos
  - 12 segundos em 2000
  - 08 segundos em 2018 ⇒ menor que os 09 segundos do **peixe dourado!!!**



- **Pesquisa 2:** Passamos **47%** do tempo em **ruminação** (diálogo interno), e não nos sentimos bem em tais momentos!
- **Pesquisa 3:** Equipes de **alto desempenho** na **Google** apresentam elevado grau de **soft-skills (habilidades sócio-emocionais)**: comunicação, empatia, inteligência emocional, resiliência

# 1. Introdução

- **Constatação:**
  - Ansiedade/Agitação
  - Baixa concentração/Alta dispersão
  - Pouca motivação
  - Alta frustração/Baixa resiliência
- **Reflexos:**
  - Atividades acadêmicas
  - Qualidade de vida **acadêmica**/pessoal
  - Relacionamentos e ambiente acadêmico ⇒ **soft-skills**
- **Pergunta:** Podemos tentar transformar isso?
- **Resposta:** **Sim!** A raiz é a mesma, e podemos aprender técnicas para tentar reverter esse quadro gradualmente!
- **Como?** **Atenção Plena/Mindfulness** ⇒ pode ser desenvolvida/cultivada como qualquer outra habilidade (música, idioma, etc)!

## 2. Formação

- Professor do Departamento de Automação e Sistemas
- Pesquisador na área de controle de sistemas quânticos
- Pós-Doutorado na Mines ParisTech, França
- Graduação e Mestrado em Engenharia Elétrica (UFSC)
- Doutorado em Engenharia Elétrica (USP)
- Graduação em Administração (UDESC)
- Professor certificado pelo programa “Cultivating Emotional Balance” (CEBTT 2018 – Suíça)
- Oferece práticas de **Atenção Plena** como **voluntário** do **Projeto Amanhecer/HU** desde 2015
- Coordena o Projeto de Extensão “**Engenharia, Concentração, Ansiedade**” desde 2017, oferecendo práticas de **Atenção Plena** aos estudantes do CTC
- Um dos docentes responsáveis pela disciplina de graduação EGC5037 “**Felicidade e Bem-Estar no Ambiente Acadêmico**”

### 3. Atenção Plena/Mindfulness

- **O que é Atenção Plena/Mindfulness?**

<https://www.youtube.com/watch?v=PZ11v2qQMtc>

- **Pesquisa: Repouso x Choque**

<https://www.youtube.com/watch?v=7p9pihdUmbw>

- **Práticas de Atenção Plena** (na respiração, sensações do corpo, etc): **fortalecem** certas conexões cerebrais que **inibem** a ruminação (diálogo interno)

⇒ Uma mente com muita ruminação é uma mente infeliz

- **O mito da multitarefa**: uma pesquisa da Universidade de Stanford aponta que nosso cérebro **não é multitarefa**, mas sim que muda/chaveia muito rapidamente entre as várias tarefas que estamos realizando “simultaneamente”

⇒ Cada vez que nossa atenção volta/chaveia para uma tarefa anterior, o foco da concentração perde força significativamente

⇒ Pessoas “muito multitarefa” se distraem mais facilmente e possuem mais dificuldade para estabelecer prioridades

### 3. Atenção Plena/Mindfulness

#### Benefícios:

- Maior foco/concentração
- Diminuição da ruminação
- Melhorias na memória de trabalho e de longo prazo
- Diminuição da reatividade a eventos que nos perturbam, e recuperação mais rápida a situações de stress ⇒ **resiliência**
- Aumento da **relação sinal/ruído**, pois ignoramos e reagimos menos aos ruídos
  - ⇒ **Sinal**: é o objeto que queremos focar (preparar e dar aulas, pesquisar, escrever artigos, conversar, ver um filme)
  - ⇒ **Ruídos**: são estímulos externos e internos (sons e os nossos pensamentos, por exemplo)

### 3. Atenção Plena/Mindfulness

#### Benefícios (continuação):

- Se relacionar melhor as nossas emoções e com as emoções das outras pessoas ⇒ ser gentil ao invés de crítico com a gente mesmo (**autopunição**) e com os outros ⇒ **empatia** (entender a perspectiva do outro)
- **Propósito de vida** ⇒ algumas pesquisas preliminares apontam uma possível relação com um maior tempo de vida das células do corpo



### 3. Atenção Plena/Mindfulness

- **Resiliência**: capacidade/habilidade de se recuperar de eventos perturbadores e de situações de stress
- Relacionada à conectividade entre a amígdala (nosso radar de ameaças) e o córtex pré-frontal (aprendizagem e decisão)
- Quando praticamos Atenção Plena, mobilizamos o córtex pré-frontal, e a amígdala se aquieta
- A prática a longo prazo pode aumentar a conectividade entre a amígdala e o córtex pré-frontal
  - ⇒ Menor reatividade a eventos perturbadores
  - ⇒ Resiliência é uma habilidade que pode ser aprendida e desenvolvida!
- Quanto mais forte o nosso propósito de vida, maior a resiliência

## 4. Inteligência Emocional

- **Paul Ekman:**

“As **emoções** são **processos** complexos que são **disparados** quando algo que julgamos ser importante para o nosso bem estar está acontecendo.”

- **Emoções:** tristeza, raiva, medo, desprezo, culpa, vergonha, alegria, etc
- **Inteligência Emocional:** perceber as nossas emoções e as emoções experienciadas pelos outros, para que então possamos nos relacionar de maneira harmônica e construtiva com nós mesmos e com outros
- **Supressão das Emoções:** drena mais a nossa energia física e mental do que experienciar as emoções

## 4. Inteligência Emocional

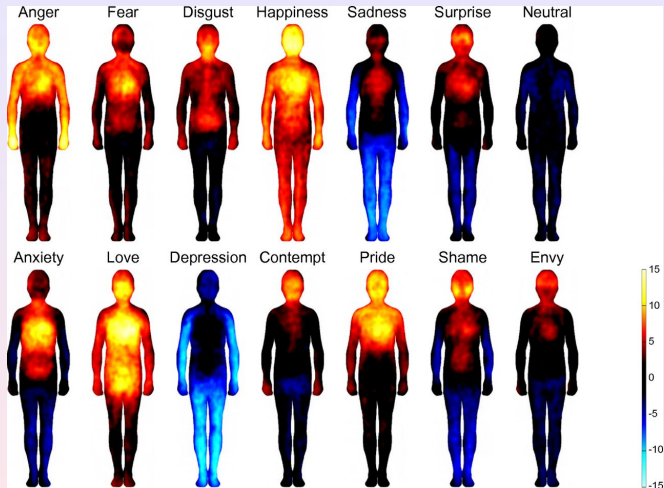
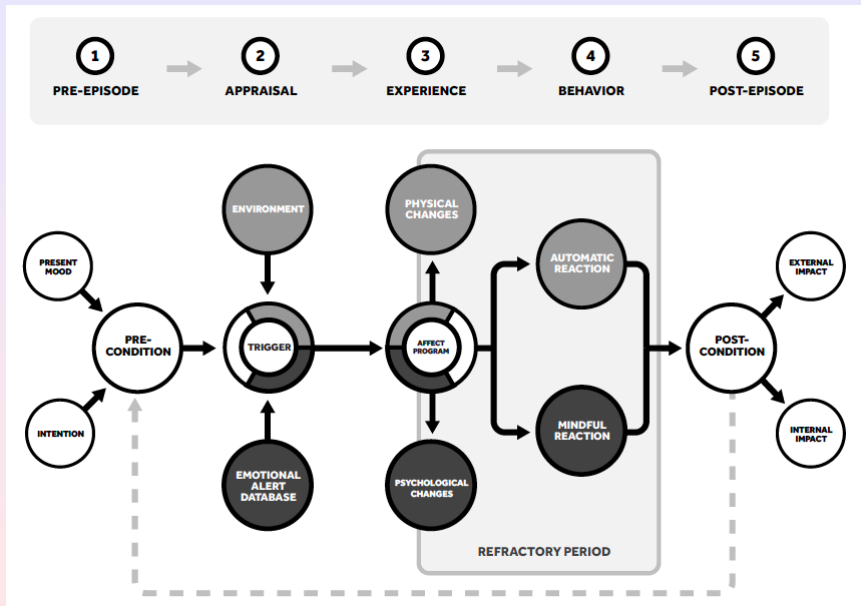


Figura: Mapeamento entre as emoções e o corpo.

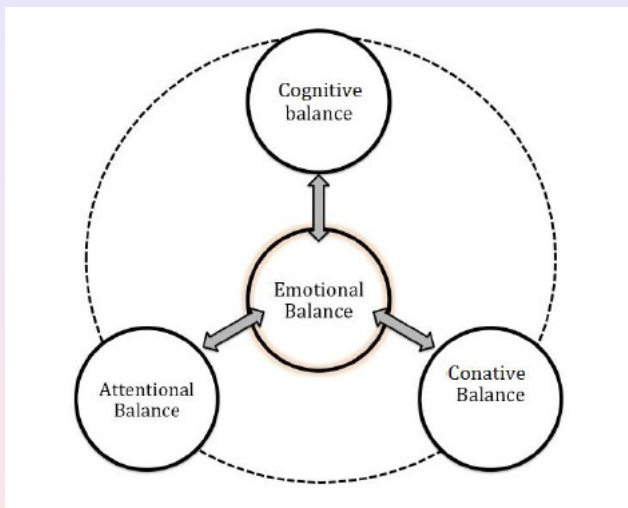
## 4. Linha do Tempo Emocional [Paul Ekman/CEB]



## 4. Inteligência Emocional

- **Empatia e inteligência emocional:** práticas de Atenção Plena voltadas ao cultivo da inteligência emocional ativam circuitos do cérebro relacionados à atenção, tomada de perspectiva, e sentimentos positivos como alegria e felicidade  
⇒ Quanto maior a ativação, maior nossa capacidade de agir altruisticamente (todo mundo fica feliz quando é ajudado por alguém numa situação difícil/desesperadora)
- Pesquisas da Tania Singer, PhD em Psicologia: quando estamos diante da dor e do sofrimento de uma pessoa, circuitos no cérebro relacionados com tais sentimentos são ativados em nós mesmos  
⇒ Práticas de Atenção Plena voltadas ao cultivo da inteligência emocional nos tornam menos suscetíveis à exaustão emocional em tais situações, e ativam circuitos cerebrais relacionados ao afeto, sentimentos positivos e resiliência

## 5. Os 4 Equilíbrios/Inteligências [CEB]



**Motivação** ⇒ **Atenção** ⇒ **Ação**

## 6. Atenção Plena e Cognição

- Diminuição significativa do **“pisar atencional/cognitivo”** (em 20% numa pesquisa específica): espécie de lapso de cegueira e de perda da sensibilidade da atenção
  - ⇒ Percebemos um estímulo e reagimos, ficando envolvido por ele, e então deixamos de perceber os estímulos subsequentes
  - ⇒ Perda da capacidade de perceber o que está acontecendo no entorno
  - ⇒ Com a prática, reagimos menos a um estímulo e, assim, ficamos menos agitados e podemos perceber melhor os estímulos subsequentes

## 7. Hábitos Construtivos e Saudáveis: Dificuldades

- **Procrastinação:** não conseguimos lidar com as emoções que surgem quando começamos certa atividade (**supressão+birra**)
  - ⇒ Fazemos então algo em que tais emoções não brotam
  - ⇒ **Estudar** (sem energia) / **Arrumar a gaveta** (com energia)
  - ⇒ **Hábito destrutivo**
- **Autossabotagem:** não nos sentimos merecedores de alcançar nossos objetivos e das coisas darem certo (**vítima**)
  - ⇒ Sentimento de **culpa/medo** (ex: nosso pai/mãe tentou, mas não atingiu um objetivo semelhante)
- **Postura do herói:** *“vou fazer as coisas acontecerem, custe o que custar”*
  - ⇒ Sobrecarga de atividades
  - ⇒ Esgotamento físico e mental + fracasso
  - ⇒ **Arrogância:** querer superar os outros (ex: pai/mãe/irmãos)
  - ⇒ Ex: Paul Ekman; físico que concorreu ao Prêmio Nobel
- **Enganos não-evidentes**
  - ⇒ **Hábito construtivo e saudável:** **culpa** por desobedecermos
  - ⇒ **Hábito destrutivo:** **inocência** pela zona de conforto



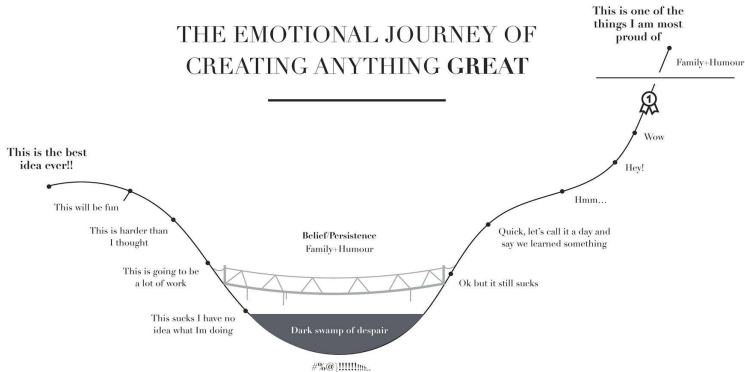
## 8. Hábitos Construtivos e Saudáveis: Desenvolvimento

Motiv. ⇒ AP ⇒ Ação ⇒ IE ⇒ Regularidade ⇒ Hábitos Construtivos

- **Motivação:** propósito de vida (**pandemia?!**) + gratidão aos nossos pais ⇒ **discernimento** entre **necessidade/desejo**
- **Atenção Plena (AP):** direcionar nossa atenção para o que tem que ser feito, com mais concentração e menos ruminação
- **Ação:** fazer o que precisa ser feito de acordo com nossa motivação
- **Inteligência Emocional (IE):** perceber nossas **emoções/posturas** (raiva, medo/vítima, herói) e **enganos não-evidentes** (culpa/inocência), soltando nossas expectativas de resultados e tendo coragem para desistir/mudar
- **Regularidade:** dormir e se alimentar bem, atividades físicas prazerosas, flexibilidade/fluidez, um pouco (quase) todos os dias e aumentando gradualmente, percebendo os horários do dia em que aquela atividade flui melhor
- **Hábitos Construtivos e Saudáveis:** consequência natural, e não pela disciplina rígida na força bruta (**exaustão**)

# 9. Jornada Emocional da Criação de Algo Grandioso

## THE EMOTIONAL JOURNEY OF CREATING ANYTHING GREAT



THE EMOTIONAL JOURNEY IS **INEVITABLE** AND PERHAPS NECESSARY

## 10. Conclusões

- **Inteligência Emocional**: resposta construtiva às emoções e sem supressão
- **Atenção Plena**: cultivo da concentração  $\Rightarrow$  menor ruminação  $\Rightarrow$  maior inteligência emocional
- Maior sentido de propósito nas atividades acadêmicas
- **Atenção Plena + Inteligência Emocional  $\Rightarrow$  Soft-Skills**:
  - **Empatia e comunicação**: entender melhor nossos familiares, amigos, equipe de trabalho, etc
  - **Resiliência**: recuperação mais rápida a frustrações
  - **Inteligência social**: co-criação

- O que você leva daqui?