

OFICINA

COMO ESTUDAR

&

COMO APRENDER

Prof. Ms. Luiz Fellippe Matta Ramos
luiz.mramos@sp.senac.br

SÃO PAULO
2016



NOTA DE DIREITOS AUTORAIS

Estimado (a) leitor (a).

O material que você tem em mãos foi produzido para que o seu aproveitamento seja excelente e proveitoso. Ele é resultado de sério trabalho de docência e investigação intelectual.

Em conformidade e obediência ao Código Penal em seu artigo 184 e à Lei 9.610/98 em seu artigo 104 divulgados pela ABDR – Associação Brasileira de Direitos Reprográficos –, reproduzir material sem prévia permissão do autor é crime. Portanto agradeço pelo seu gesto de cidadania em cumprir e fazer cumprir a legislação em vigor.

Para efeitos exclusivamente acadêmicos,
**AUTORIZAMOS A REPRODUÇÃO XEROGRÁFICA DESTE
TRABALHO**, desde que o mesmo não sofra alterações em seu
conteúdo por parte do leitor e/ou reprodutor destes originais.

Um convite que faço a você: visite o site da
ABDR: www.abdr.org.br. Vale a pena!

Boa leitura e que este material lhe seja útil
em sua vida pessoal e profissional.

Saudações Acadêmicas

O autor



As atitudes da psique.

A psique corresponde ao conjunto de pensamentos e sentimentos que criamos, processamos, mantemos e utilizamos por toda nossa vida. Os pensamentos podem ser definidos como a expressão do que eu entendo a respeito de um fato ou de uma dada realidade por mim experimentada ou vivenciada. O pensamento - ou um conjunto deles - é a **compreensão racional e a interpretação** que eu tenho de algo que eu vivi ou estou vivendo e mesmo daquilo que eu quero viver. Diferentemente desta concepção, temos os sentimentos. Mas como podemos definir algo tão abstrato?

Os sentimentos são a expressão de como eu me **sinto e interpreto** diante de um fato ou situação. Um sentimento é a tradução do meu **estado emocional** frente a um acontecimento ou experiência.

A partir destas duas definições podemos encontrar posturas que variam de acordo com a personalidade das pessoas. Assim duas são as atitudes que a psique ou a nossa dimensão afetiva pode assumir.

A primeira caracteriza-se como o predomínio ou influência predominante dos sentimentos sobre os pensamentos. Você já observou aquelas pessoas que “ficam magoadas” diante de um incidente ou acontecimento sem grande importância? São pessoas definidas como **reativas** (P x S – pensamentos versus

sentimentos), porque reagem ao que lhes acontece. Uma pessoa reativa sempre permite que os sentimentos determinem os padrões psicológicos dos seus pensamentos. É a característica postura daquele “estourado que não leva desaforo para casa” ou daquela que “comigo é assim: bateu, levou”. Também conhecemos o valente: “Comigo é assim: escreveu não leu, o pau comeu!”. Pessoas que possuem o cérebro no coração e pensam com os sentimentos.

O oposto da atitude reativa é a postura **pró-ativa**. (P + S – pensamentos junto com os sentimentos). Os pró-ativos são pessoas que buscam um equilíbrio emocional. Sabem do valor e da riqueza dos sentimentos no cotidiano das suas relações, mas não se permitem conduzir por um ataque de fúria. Os pró-ativos buscam conduzir seus pensamentos de tal modo que os mesmos administrem os sentimentos. Com isso, em uma discussão, entendem que este não é o momento mais adequado para convencer alguém. Esperam que a tempestade vá embora, para iniciar um diálogo de maneira racional.

Para quem quer agir eticamente, ser e agir de maneira pró-ativa permite que a pessoa tenha mais autodomínio de qualquer situação em que se encontrar.

A estrutura do nosso psiquismo.

Nosso psiquismo articula não apenas os pensamentos e sentimentos nele contidos. Na verdade, ele é muito mais do que isto. Como um perfeito sistema operacional, é constituído de uma estrutura que se divide em três partes inteiramente associadas na seguinte relação:

- ❖ **Consciente** = 10% do nosso psiquismo.
- ❖ **Subconsciente** = 20% do nosso psiquismo.
- ❖ **Inconsciente** = 70 % do nosso psiquismo.

Sobre a estrutura apresentada, funcionam ativamente dois princípios ou duas forças: o “id” que é o conjunto dos nossos impulsos regidos pelo princípio do prazer e o “super-ego” que é regido pelo princípio do dever constituído pelos nossos valores morais. Ainda dentro da estrutura do nosso psiquismo, é fundamental o conhecimento do funcionamento dos níveis mentais.

Os níveis mentais.

Os níveis mentais correspondem aos diferentes tipos em que nos encontramos em atuação durante as diversas e múltiplas atividades mentais e cerebrais. Ao nos referirmos ao cérebro, entendemos ser este o órgão que administra todo o nosso organismo e a nossa mente que equivale à função que o mesmo desempenha.

O cérebro equivale ao órgão e a mente equivale à função exercida por este órgão. Conhecendo seu funcionamento e seu dinamismo, podemos ter mais e melhores condições de administrarmos-nos com melhores resultados e maior auto controle.

Nível	C.P.S (Ciclos por segundo)	Comportamentos e atitudes
Beta	14 a 21	Estado de vigília e atenção. Processo de estudo e concentração. Nível do trabalho e da produtividade. Corresponde a tudo o que fazemos acordado e com o emprego da atenção.
Alfa	7 a 14	Estado de relaxamento físico, mental e espiritual. Também encontrado nos estados de meditação transcendental ou religioso. Excelente nível para o exercício do relaxamento anti-estresse e para a criatividade. É o nível da aprendizagem e da fixação de tudo o que planejamos, estudamos e produzimos.
Teta	4 a 7	Estado de cochilo, torpor e sonolência. Encontra-se na semiconsciência e antecede o sono profundo.
Delta	0,5 a 4	Nível de total inconsciência. Neste nível o cérebro pode descansar e sonhar. Em delta estamos na vida intra-uterina, sono profundo e estado de coma.
X	21 a 30 ou 40	Estado de estresse elevado e de grande agressividade. Estado de esquecimento provocado por emoções negativas como rancor, ódio, raiva, medo, insegurança e preocupação. Obnubilação mental. "Branco".

A formação e atuação da personalidade humana na vida pessoal e profissional.

O termo “**personalidade**” é de origem latina e significa na compreensão da época em que os romanos participavam entusiasticamente das peças teatrais, máscara. Com efeito, para se poder entender o personagem e a sua fala durante as peças, os atores utilizavam a máscara (persona) para serem reconhecidos. Com efeito, a personalidade é o canal pelo qual nós nos relacionamos com o mundo.

Na área das Ciências Humanas, personalidade é o modo de alguém ser e viver tanto no diálogo consigo próprio (relações intrapessoais) como no diálogo com o mundo (relações interpessoais), entendendo-se este mundo o círculo de relações sociais que estabelecemos ao longo da vida com a família, com os amigos, no mundo do trabalho, na vida acadêmica e tantas quantas forem as relações que eu vier a conquistar e manter na vida.

Nossa personalidade é formada a partir de duas fontes. A primeira é originária da herança genética que recebemos dos nossos pais biológicos. Assim como a cor dos olhos, da pele, altura e outras características familiares, também herdamos o temperamento que vai influenciar nossa personalidade ou modo de ser diante do mundo. O **temperamento** é uma tendência que nos influencia na maneira de entender o mundo e de reagir frente aos desafios e oportunidades, uma vez que o conceito (= tempero) é bastante sugestivo.

A segunda fonte de formação da nossa personalidade é originária do processo de **socialização** que recebemos da nossa família, escola, igreja, meios de comunicação social, faculdade, etc.

A socialização é o processo de transmissão e ensinamento de valores morais, éticos, culturais, religiosos, familiares, afetivos que recebemos de alguém. Pense um pouco em você. Muitas das atitudes por você tomadas foram resultado dos valores que você recebeu. Esses valores ou **paradigmas** são o modo pelo qual eu interpreto o mundo, a vida e as pessoas. Há famílias em que é imperioso o dever de todos almoçarem juntos à mesa nos domingos. Em outras, o importante é que ninguém fique sem comer, podendo cada um escolher onde vai saborear a sua refeição. Qual família está certa? As duas! Trata-se de uma questão de valores ou se preferir, de paradigmas.

Assim é a nossa personalidade na vida pessoal e profissional. Cabe a cada um o bom uso da liberdade e da inteligência em suas escolhas.

Bibliografia.

Dicionários

ABBAGNANO, N. **Dicionário de Filosofia.** Tradução de Alfredo Bosi. São Paulo: Martins Fontes, 1998.

CUNHA, A. G. **Dicionário etimológico Nova Fronteira da Língua Portuguesa.** 2. ed. rev. e acresc. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1986.

FERRATER MORA, J. **Dicionário de Filosofia.** Tradução de Maria Stela Gonçalves. São Paulo: Edições Loyola, 2000. Tomo I.

Obras

ABBAGNANO, Nicola **Nomes e temas da filosofia contemporânea.** [s.l.]: Círculo de Leitores, 1991

ARISTÓTELES **Ética a Nicômaco.** São Paulo: Abril Cultura, 1974. (Coleção Os Pensadores).

CASSIRER, E. **Antropologia Filosófica.** Trad. de Vicente Felix de Queiroz. São Paulo: Editora Mestre Jou, 1977.

COVEY, S. R. **Os 7 hábitos das pessoas altamente eficazes.** 16^a. ed. Trad. de Alberto Cabral Fusaro e Márcia do Carmo Felismino

Fusaro. São Paulo: Editora Nova Cultural e Editora Best Seller, 2003.

_____. **Primeiro o mais importante: como ter foco em suas prioridades para obter resultados altamente eficazes.** Trad. de Julio Bernardo Ludemir. Rio de Janeiro: Campus, 2003.

MCDERMOTT, I. e SHIRCORE, I. **Administre sue tempo administre sua vida: novas técnicas de PNL para o sucesso pessoal e profissional.** Trad. de Orlando Bandeira. Rio de Janeiro: Record, 2002.

PEALE, N. V. **O poder do fator extra.** Trad. de Maria Célia de Medeiros Castro. Rio de Janeiro: Record, 1988.

SCHLENGER, S. e ROESCH, R. **Organize-se !** Trad. de Nivaldo Montingelli Jr. São Paulo: Editora Harbra, 1992.

SMITH, H. **O que mais importa. O poder de viver seus valores.** São Paulo: Best Seller, 2003.

VAZ, H. C. L. **Escritos de Filosofia IV. Introdução à Ética Filosófica.** São Paulo: Edições Loyola, 1999.
