



Como criticar, como elogiar e algumas coisas más...

Publicado em 24 de maio de 2017 | Destacado em: [Melhores Conselhos](#), [Notícias e Opinião](#), [Para Ler Com Calma](#)



João Paulo Pacifico | [Seguir](#)
Inspirando Pessoas | #13 LinkedIn Top Voices



709



74



207

Olá,

Esse super completo artigo é dividido em **10 itens**... **leia, releia e aprenda** muito... **você** irá descobrir que **não é o que pensa**... como as **adversidades te afetam** e como **mudar isso**... e claro, como o título diz, como **criticar e elogiar** alguém...

Tudo embasado na **psicologia positiva**, uma ciência que nos ajuda a sermos mais felizes ;-)

Esses minutinhos de leitura certamente trarão algo novo pra sua vida... aproveite!!!

1. Você sabia que...

Estudos recentes mostram que **otimismo** está relacionado com **melhor saúde** e **maior bem estar**.

Um estudo acompanhou por 40 anos 4.989 pacientes e os **otimistas** tiveram maior **longevidade**. **Outro estudo** similar acompanhou por 30 anos 839 pacientes, e novamente os otimistas tiveram maior longevidade.

mental e física e estão mais suscetíveis à **depressão**, enquanto que otimistas têm menor risco de apresentarem **câncer, doenças cardíacas, doenças respiratórias e infecções** e **AVC**.

“Pessimismo leva à fraqueza, otimismo ao poder” William James, filósofo e psicólogo.

Convencido dos **benefícios** de ser otimista??? Vamos para o próximo passo...

2. Mas como ser otimista em um mundo tão complicado?

Todos teremos bons e maus eventos. Porém, nós **lembramos mais vivamente** os **eventos ruins**.

Segundo o professor Clifford Nass da Universidade de Stanford, “**emoções negativas** geralmente **envolvem** mais **pensamentos**, ... **tendemos** a **refletir mais** sobre **eventos desagradáveis** - e usar palavras mais fortes para descrevê-los - do que os eventos felizes”.

Mas nós **podemos mudar** como **explicamos** o que está **acontecendo conosco**, **criar novos hábitos mentais**, e isso é muito poderoso (leia isso de novo, podemos mudar como pensamos \o/).

3. Como as ações nos afetam...

Para **entender** o **otimismo** precisamos de **2 passos**: (1) ABC e (2) Estilo Explicativo.

(1) **ABC** (em inglês, como originalmente descrito na Psicologia Positiva)

- **A** – Adversity - Adversidade/**Ação**
- **B** – Belief - **Opinião**
- **C** – Consequence - **Consequência**

Agora com exemplo:

Ação (A): Existe sempre alguma **Ação** externa. Por exemplo, **batemos o carro**.

Opinião (B): A ação irá gerar uma **Opinião** em **nostra mente**. Explicamos para nós o que aconteceu e qual o motivo. Por exemplo, “o dia começou péssimo”.

...ação, consequência...

PARA REFORÇAR: a Ação não gera diretamente a Consequência (na maioria dos casos). A **Ação** gera uma **Opinião** e a **Opinião** gera a **Consequência**.

AÇÃO -> OPINIÃO -> CONSEQUÊNCIA

SUPER IMPORTANTE: A consequência depende da sua opinião e não da ação (adversidade) pela qual passou!!!

Explicando melhor...

Um mesmo evento pode gerar consequências diferentes. Por exemplo:

Ação: Bateu o carro.

Pessoa 1:

Opinião: Ninguém dirige bem nessa cidade! O dia já começou péssimo!

Consequência: Grande aumento de estresse, sentimento de frustração e raiva.

Pessoa 2:

Opinião: Estava distraído no momento. Procurarei ser mais atento. Irei trabalhar de bicicleta ;-)

Consequência: Menor frustração e raiva, um aprendizado e um pouco de otimismo.

Muitas vezes **não podemos mudar a Ação**, mas **somos os responsáveis pela Opinião** e, portanto, pela **Consequência**.

Assim, com o **hábito mental do otimismo**, as pessoas são capazes de **aumentar a própria felicidade** apenas **reformulando as Opiniões internas**. (leia isso novamente... ;-)

4. ATENÇÃO: Você não é o que você pensa...

Detalhe muito importante: **Nós não somos nossos pensamentos. Nós TEMOS pensamentos.**

“estou com um saço cheio” e não “estou cheio”.

Porém, quando temos pensamentos tristes dizemos “estou triste” enquanto deveríamos falar “estou com pensamentos tristes” (*muito legal essa forma de encarar, né?*)

Essa pequena mudança, compreendendo que **temos pensamentos**, mas **não somos** esses **pensamentos**, muda a forma de tratarmos o mundo.

Por que isso é importante? Porque **pensamentos** são verificáveis e **mutáveis**. Nós somos muito apegados a **primeira impressão**, geralmente elaborada em microssegundos.

Mas **não devemos acreditar** no **primeiro pensamento** que temos sem uma análise mais cuidadosa. Após ter um primeiro pensamento, temos um viés de confirmação, procurando **outros pensamentos para corroborá-lo**.

Porém, **devemos refletir** se o **pensamento** é realmente **adequado** e acurado e estar abertos a mudança de ideias. Deve ser um hábito avaliarmos e refletirmos sobre os pensamentos automáticos que nos fazem mal.

5. Somos contadores de histórias

Nós **adoramos histórias** (por isso amamos seriados, novelas, filmes, livros, e até as notícias são contadas em forma de história).

Tanto que **nossa mente** cria **histórias** o tempo todo para explicar tudo que acontece conosco.

Estilo explicativo é a **forma** como **interpretamos** o que está **acontecendo** ao nosso redor e **nos explicamos**.

6. Atenção... parte um pouquinho mais técnica... e interessante

Os pontos principais do estilo explicativo são **Permanência** e **Abrangência**.

Permanência está relacionada com a escala temporal, isto é, se a causa é permanente ou temporária.

Ahhhhh??? Calma, explicaremos. Começando com **situações ruins**:

Fiz um relatório ruim.

- “Nunca faço bons relatórios”: permanente
- “Desta vez não fiz um bom relatório”: temporário

Em situações ruins, o **pessimista** é **permanente**, já o **otimista** é **temporário**. Isto é, encara a situação pontualmente.

Fiz um ótimo relatório.

- “Sou esforçado”: permanente
- “Desta vez fiz um ótimo relatório”: temporário

E agora, **quem é o otimista?**

Em situações boas inverte, o **pessimista** é **temporário**, já o **otimista** é **permanente**.

- **Otimista:** Sou inteligente e esforçado (**permanente**).
- **Pessimista:** Dessa vez fui bem na prova de Matemática (**temporário**).

Já **Abrangência** está relacionada com a escala espacial, isto é, se a causa é abrangente ou específica.

Vamos aos mesmos exemplos pra facilitar:

Fiz um relatório ruim.

- “Não sei nada”: abrangente
- “Não sei quase nada deste assunto”: específico

E das duas frases acima, **quem é o otimista?**

Em situações **ruins**, o **pessimista** é o **abrangente** e o **otimista** é o **específico** (SOCORRO, que confusão?!?!.... no final faremos um quadrinho pra facilitar).

Fiz um ótimo relatório.

- “Faço bons relatórios”: abrangente
- “Fiz um ótimo relatório financeiro”: específico

E agora, quem é o otimista?

Em situações **boas**, o **pessimista** é **específico**, já o **otimista** é **abrangente**.

Resumo preliminar pra te facilitar:

- Otimista: temporário e específico
- Pessimista: permanente e abrangente

Situações Boas:

- Otimista: permanente e abrangente
- Pessimista: temporário e específico

7. Líderes e pais:

Crianças aprendem estilo explicativo principalmente com os **adultos** que estão à sua volta.

A forma como elogiamos e criticamos os alunos e filhos tem enorme importância.

Pais e professores **otimistas** tendem a ajudar as **crianças** a serem **otimistas**. **Pais** e professores **pessimistas** tendem a influenciar as **crianças** a serem **pessimistas**.

O mesmo vale para as equipes de trabalho!

8. Enfim, como criticar???

Para **criticar**, seja **específico** e **temporário**: “Por que dessa vez você não se esforçou o suficiente para essa prova?”.

É importante ser o mais **acurado** possível na crítica.

Censura exagerada produz **culpa** e **vergonha** além do adequado e **elimina** a **vontade** de mudança.

Por outro lado, a **falta de crítica** no momento certo **elimina** a **responsabilidade** e também não facilita mudanças.

9. E como elogiar???

Para **elogiar**, seja **abrangente** e **permanente**: “Parabéns! Você é muito esforçado e estudioso”.

quantidades que as outras pessoas veem em nós

Devemos **elogiar principalmente processos** (esforço, dedicação, cuidado, atenção) e **evitar elogiar resultados** (nota da prova, qualidade do trabalho).

Elogiar processo faz com que busquemos nos **aprimorar** ainda **mais** nesses **processos**, **melhorando** nossos **resultados**.

Já **elogiar resultados** pode **gerar insegurança** de não atingirmos novamente o mesmo resultado e, conseqüentemente, redução no esforço ou mesmo desistência.

O **resultado**, muitas vezes, **depende** de **fatores externos**. Já o **processo/esforço** **depende** só de **nós**!

Pessoas com **estilo explicativo pessimista** têm **menor esperança** e são **passivas quando falham**, enquanto que pessoas com estilo explicativo **otimista** percebem **fracassos como desafios**, reagindo com **atitude e esperança**.

10. Para te confundir...

Vendedores devem ser **otimistas**, pois a cada "não" recebido, eles devem se recompor rapidamente e achar que da próxima vez receberão um "sim"... mas **algumas profissões** que exigem cautela, como por exemplo **pilotos de avião** e alguns **ramos da advocacia** em que o **excesso** de **otimismo** pode ser **danoso**.

Super resumo:

- otimistas são mais saudáveis, vivem mais e melhor.
- (Na maioria das vezes) **Não é o que acontece** com a gente **que nos afeta**, mas **sim como pensamos** -> Ação gera pensamento que gera consequência... **mude o pensamento** que a **consequência** irá **mudar**.
- Nós não somos nossos pensamentos, nós **temos pensamentos** e **podemos mudá-los**.
- Para eventos ruins (e para **criticar**) dê **razões específicas e temporárias**.
- Para eventos bons (e para **elogiar**) dê **razões abrangentes e permanentes**.

“Nós somos aquilo que fazemos de forma
repetitiva” ~ Aristóteles

Muito obrigado por ler até aqui... queremos muito saber sua opinião, curta, comente e seja muito otimista...

abraços e beijos,

João Paulo Pacífico e [Du Pacífico](#)

dois irmãos otimistas e que escreveram juntos esse artigo

Fontes: As fontes dos estudos estão nos hiperlinks.

Obs1. Nesse artigo, o terceiro da série Valores Gaia (já falamos sobre [Gratidão](#), [Sorriso](#)), apresentamos algo fundamental para atingir o terceiro Valor que é Vá Além e Surpreenda!!!

Obs2: Não queremos que você use óculos cor de rosa e ignore a parte “feia” do mundo. Isso lhe fará mal. Mas a ciência mostra que usar óculos “rosados” só lhe fará bem.

Obs3: O assunto otimismo é muito extenso... aqui apenas “pincelamos” o que julgamos mais importante. Quem sabe nos aprofundamos no tema em um texto futuro...

Obs4: Otimismo é um dos temas que as crianças aprendem com o projeto Gaia+ Valores. Treinamos esse hábito mental com crianças em vulnerabilidade social em todo o Brasil.

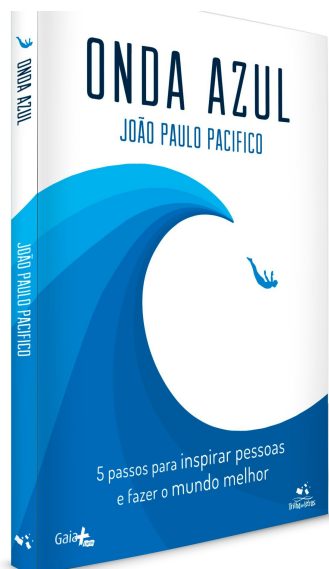
Obs5: Se você gostou do texto, provavelmente vai adorar os conteúdos produzidos pelo Grupo Gaia no [YouTube](#), [Instagram](#) e [Facebook](#). Vale também conhecer os textos publicados pelo [Du Pacífico](#).

Obs6. Quem quiser se inscrever na lista de emails do João [clique aqui](#).

Ops7. Esse é o nosso recorde de "Obs" \o/

Gostou do artigo??? Não deixe de ler o Onda Azul...

[Onda Azul: 5 passos para inspirar pessoas e fazer o mundo melhor](#)

**João Paulo Pacifico**

Inspirando Pessoas | #13 LinkedIn Top Voices

51 artigos[Seguir](#)

74 comentários

Mais recentes ▾

[Entre](#) e deixe seu comentário**Bruno Eduardo**

Técnico de Suporte Nível 2

... 12 min

Não é o que acontece com a gente que nos afeta, mas sim como pensamos - essa frase de fato me fez parar e realmente ser otimista.

Gostei Responder

**Daniele Cristina**

Analista Financeiro - Accenture

... 13 min

Texto muito bom!

Gostei Responder

Mais 72 comentários. [Exibir mais.](#)

Não perca outros artigos de João Paulo Pacifico



Como criticar, como elogiar e algumas coisas más...



Você sabe o que há por trás desse olhar?

João Paulo Pacifico no LinkedIn



Psicologia Positiva para você

João Paulo Pacifico no LinkedIn

Quer saber mais sobre as últimas notícias no LinkedIn?

Descubra mais notícias