
Resiliência, tolerância e empatia.

Doses extras
em tempos de
pandemia.



**Comissão de Acompanhamento e
Planejamento de Atividades Administrativas – CAPAadm**

O que são essas habilidades?



- **EMPATIA**
 - Ação de se colocar no lugar de outra pessoa, buscando agir ou pensar da forma como ela pensaria ou agiria nas mesmas circunstâncias.
- **RESILIÊNCIA**
 - É uma habilidade que promove a capacidade de adaptar-se frente a obstáculos e as adversidades.
- **TOLERÂNCIA**
 - É o ato de agir com condescendência e ter aceitação perante algo que não deseja ou que não se pode impedir.



EMPATIA no ambiente profissional



No cenário atual com a pandemia em curso é natural sentir medo, insegurança, tristeza. Esses sentimentos influenciam a nossa comunicação com o outro. O isolamento social necessário para o controle do Covid-19 dificulta alguns pontos da interação humana. Nem sempre percebemos o tom de voz a expressão corporal no contato virtual, não temos momentos de descontração e de tomar café com os colegas e isso pode gerar distanciamento e frieza nas relações.

Não sabemos as dificuldades e limitações que o outro está vivendo, familiares doentes, problemas financeiros, conflito em casa, solidão. Ter isso em mente nos faz ter mais cuidado ao nos comunicarmos e compreender melhor o outro.

Ao ser mais honesto com o outro e consigo, sendo responsável pelos próprios sentimentos, percebendo as sutis violências que realizamos contra nós mesmos, certamente serão possíveis relações mais autênticas e compassivas.



RESILIÊNCIA

- Estamos vivendo um momento muito difícil, um momento que deixará marcas em todos.
- A realidade está posta precisamos tentar passar por isso da melhor forma possível.
- É importante reconhecer o momento que precisamos procurar ajuda e perceber a oportunidade de ajudar ao outro.

COMO SER MAIS RESILIENTE?

[CONSELHOS PARA PROMOVER SUA RESILIÊNCIA]



PRATIQUE O OTIMISMO

Uma etapa difícil pode ser uma oportunidade



NÃO PERSONALIZE OS FRACASSOS

Evite se culpar: em todas as situações adversas há múltiplos fatores



LEMBRE DE SUAS CONQUISTAS

Você já superou circunstâncias difíceis e pode fazer isso de novo



AJUDE OS OUTROS

Ajudar os outros aumenta nossa própria força e empatia



REESCREVA SUA VIDA

Como nós nos vemos modifica a forma como vemos o mundo



GERÊNCIE O ESTRESSE

Ele não irá desaparecer: assuma como um estímulo e faça pausas



APOIE-SE NOS DEMAIS

Uma rede sólida de amigos e familiares é vital em momentos de crise



SAIA DE SUA ZONA DE CONFORTO

Coloque-se em situações que suponham um desafio: você ficará mais forte

Fonte: The New York Times.



NÃO FIQUE SOZINHO/A.

Você não precisa
lutar sozinho/A.
Fale conosco!

dpvs@unila.edu.br
psicologia.prae@unila.edu.br

Reconheça que precisa de ajuda!!



DEIXE
SEU
PRECON
CEITO
DE LADO
RESPEITE AS DIFERENÇAS

Seja Tolerante! Inclusive com você !

- ★ Evitar compreender as coisas de forma dicotômica:
 - Certo OU errado
 - boas OU más.

- ★ Quem não concorda com sua opinião ou forma de pensar, pode não estar contra você. Apenas têm opiniões diferentes.
- ★ Classificar e comparar as pessoas estimula a violência, os preconceitos e a falta integração.



— Calma! Vai passar!
Estamos todos juntos nessa!

