

Terapia de professores: dicas e reflexões para não enlouquecer

Juliofurtado.com.br
@profjuliofurtado

1



2

O QUE NÓS, PROFESSORES, ESTAMOS VIVENCIANDO?

- Ansiedade
- Insegurança
- Expectativa
- Medo



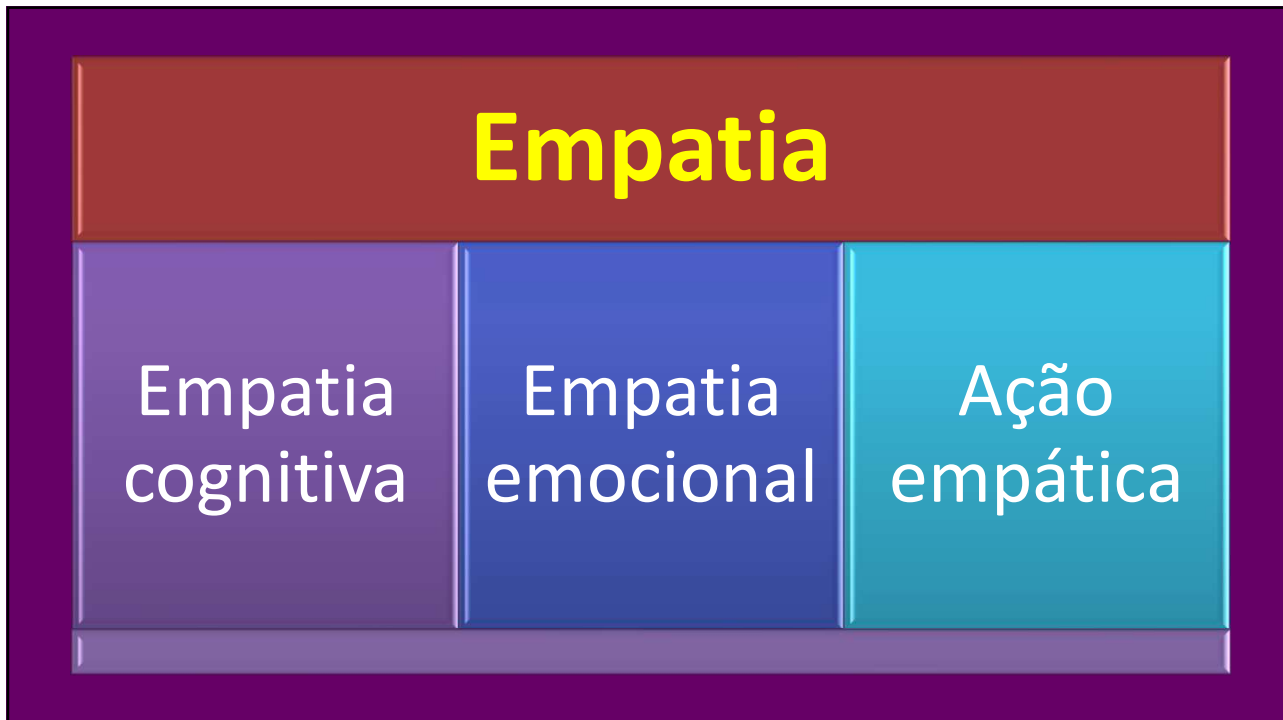
Mecanismos de defesa

Juliofurtado.com.br / @profjuliofurtado

3



4



5



6

As emoções são despertadores para que retornemos a um novo equilíbrio.



7



As emoções são um meio natural de avaliar o ambiente que nos rodeia e de reagir de forma adaptativa.

8

Emoção	Alerta	Distorção
Culpa	Informar que algo deve ser corrigido. Algo deve ser aprendido para não ser repetido.	Remorso e martírio.



9

Emoção	Alerta	Distorção
Raiva	Mobilizar energia para a criatividade, para a tomada de atitude, geralmente ligada a alguma mudança de comportamento.	Mágoa



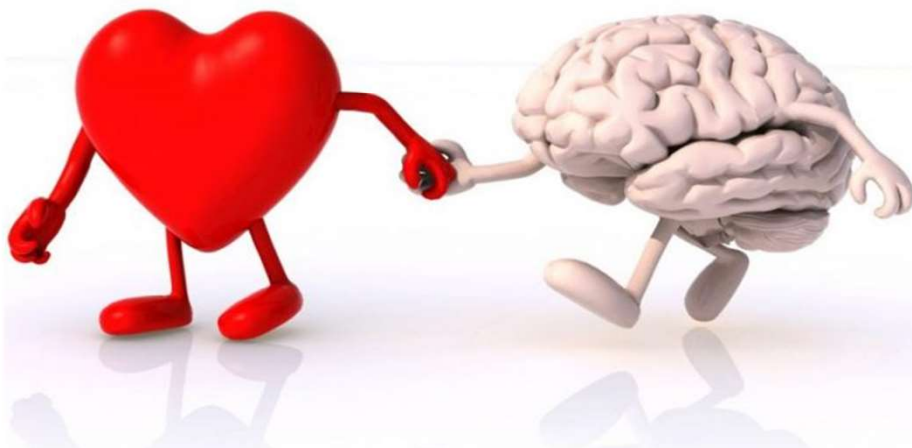
10

Emoção	Alerta	Distorção
Medo	Mobilizar o cuidado para seguir em frente (medo que cuida)	Insegurança e ansiedade.

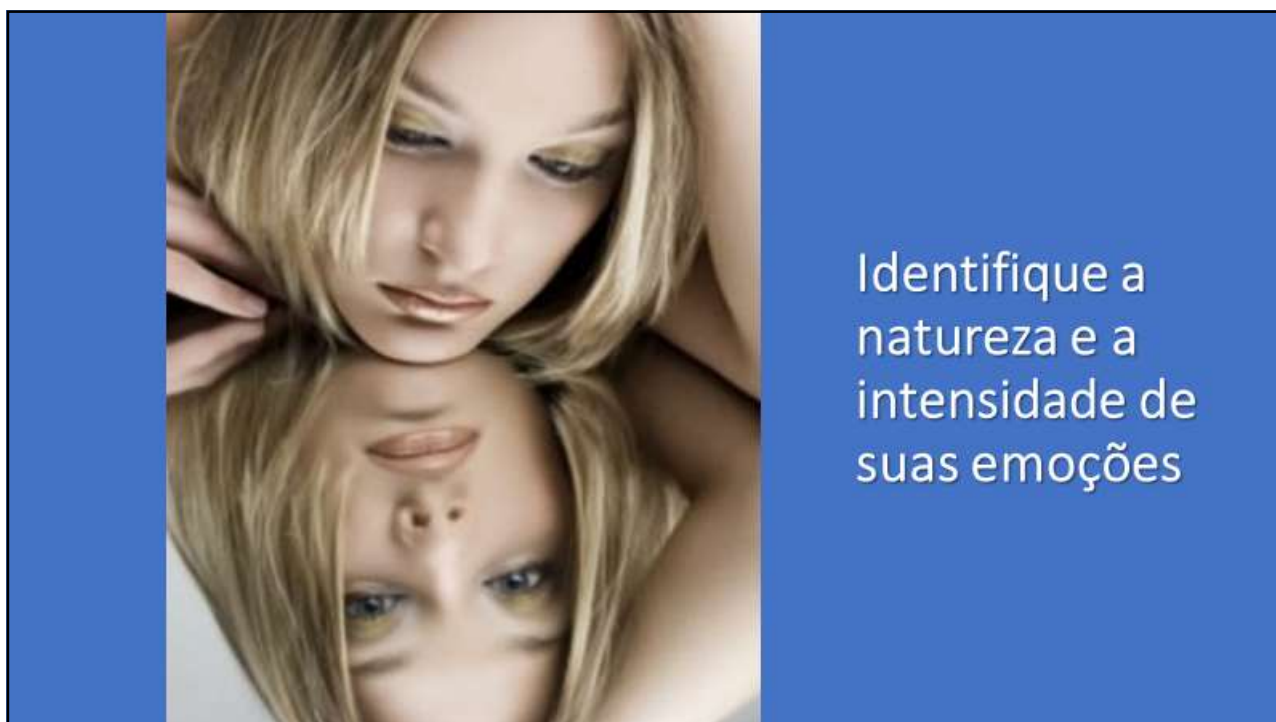


11

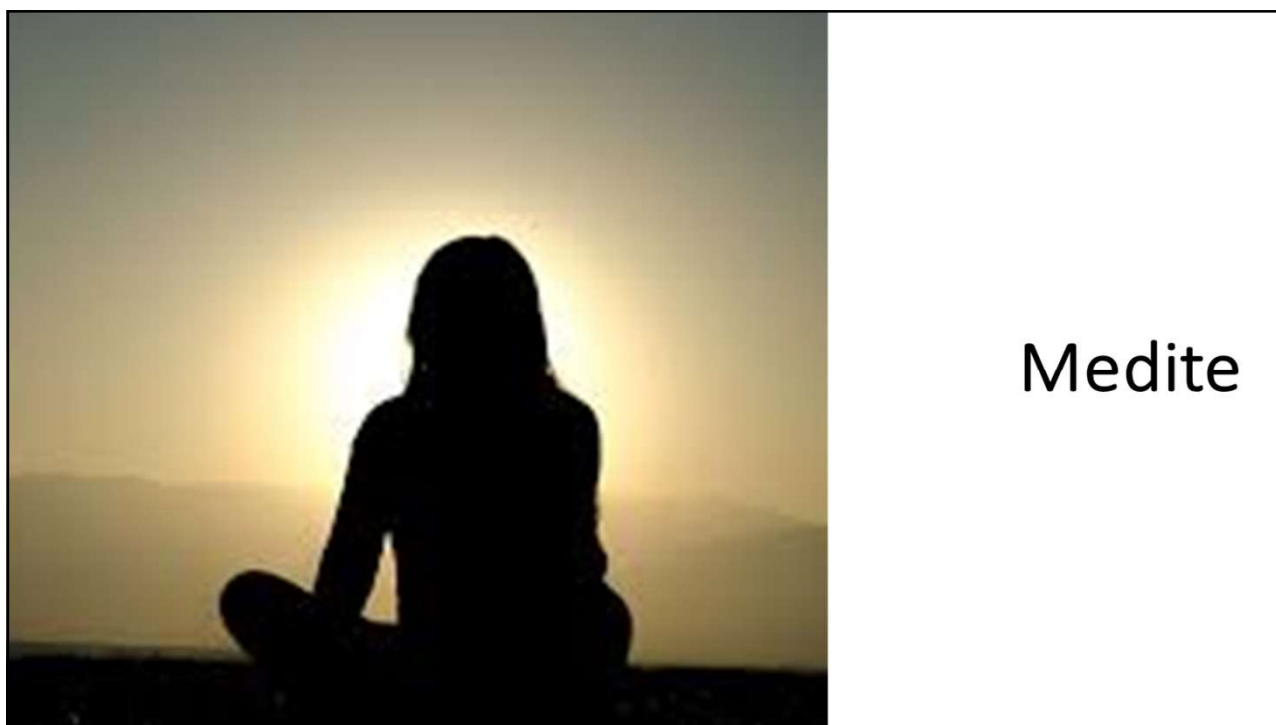
Algumas dicas para aprimorar a inteligência emocional



12



13



14



15



16



17



18



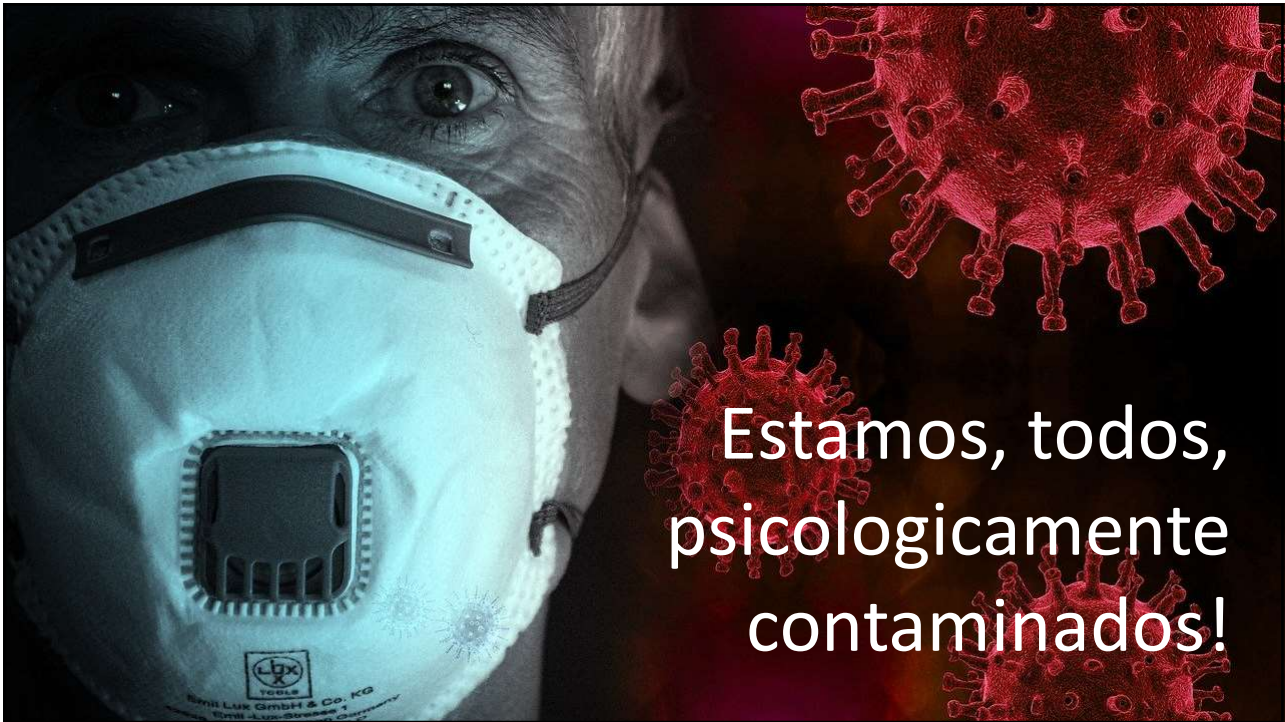
Temos que renascer se quisermos combater a morte!

19

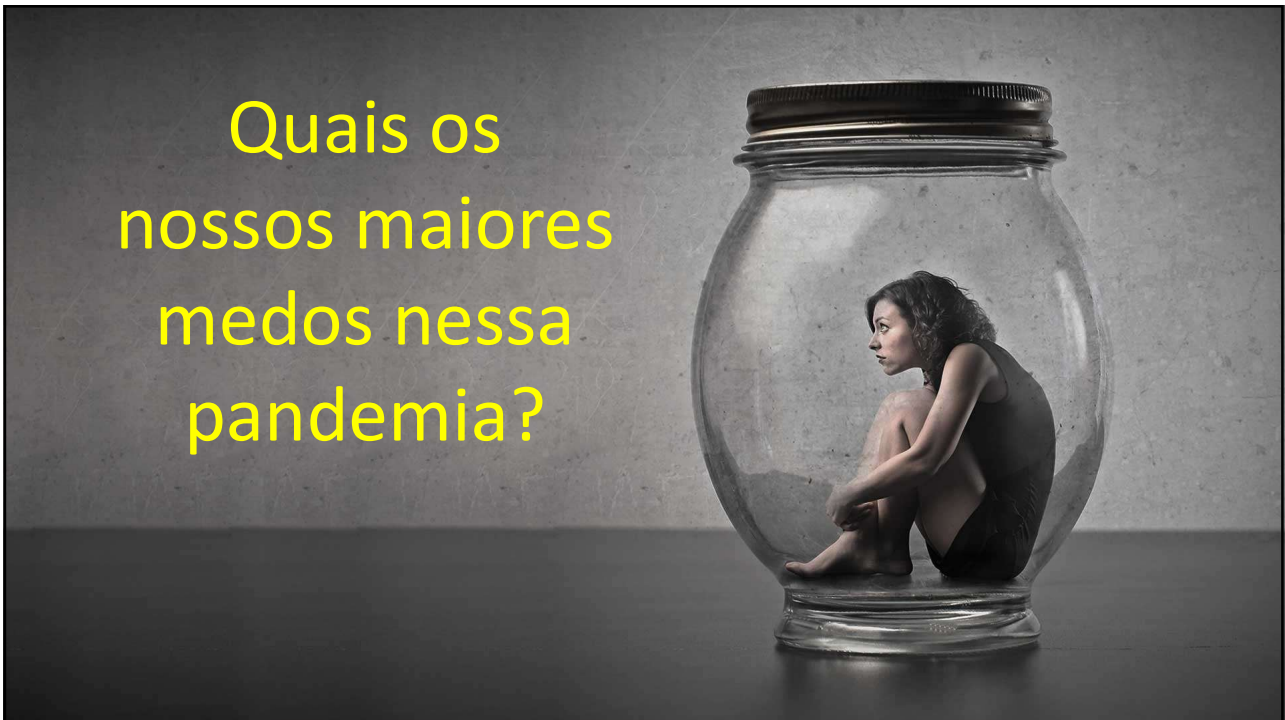


Automotivação!

20



21



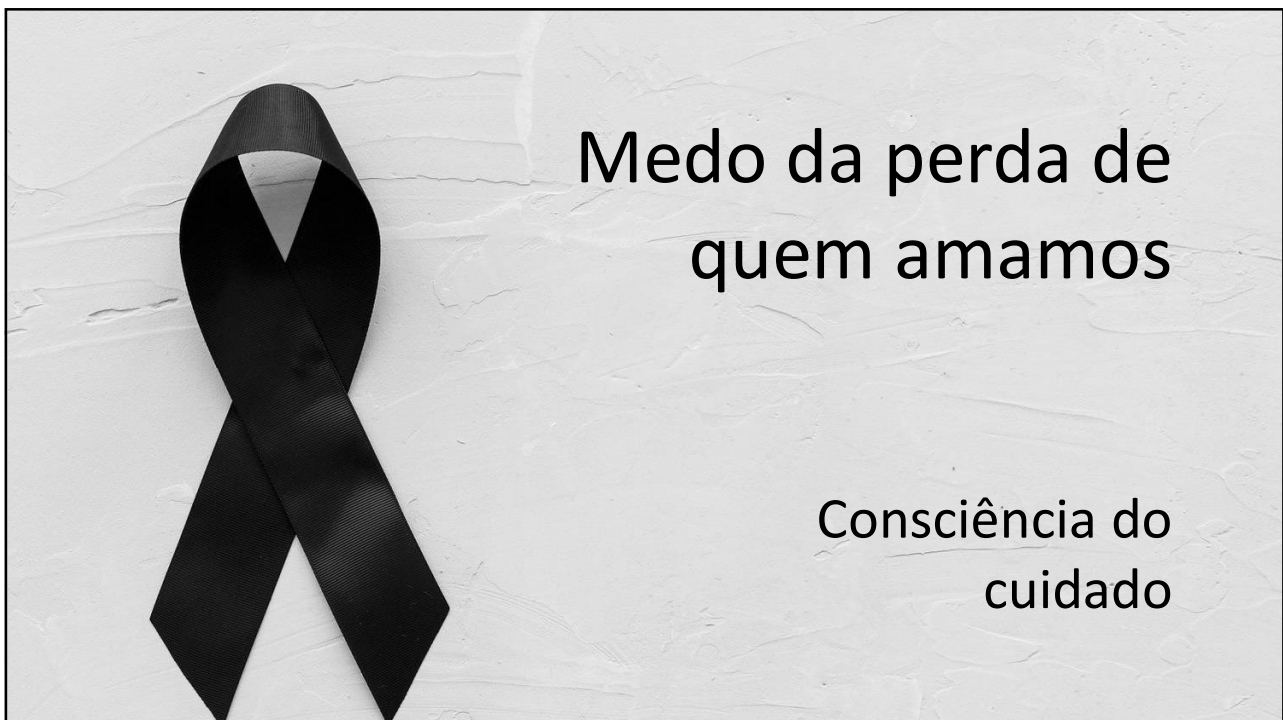
22



Medo da morte

Consciência da
finitude

23



Medo da perda de quem amamos

Consciência do
cuidado

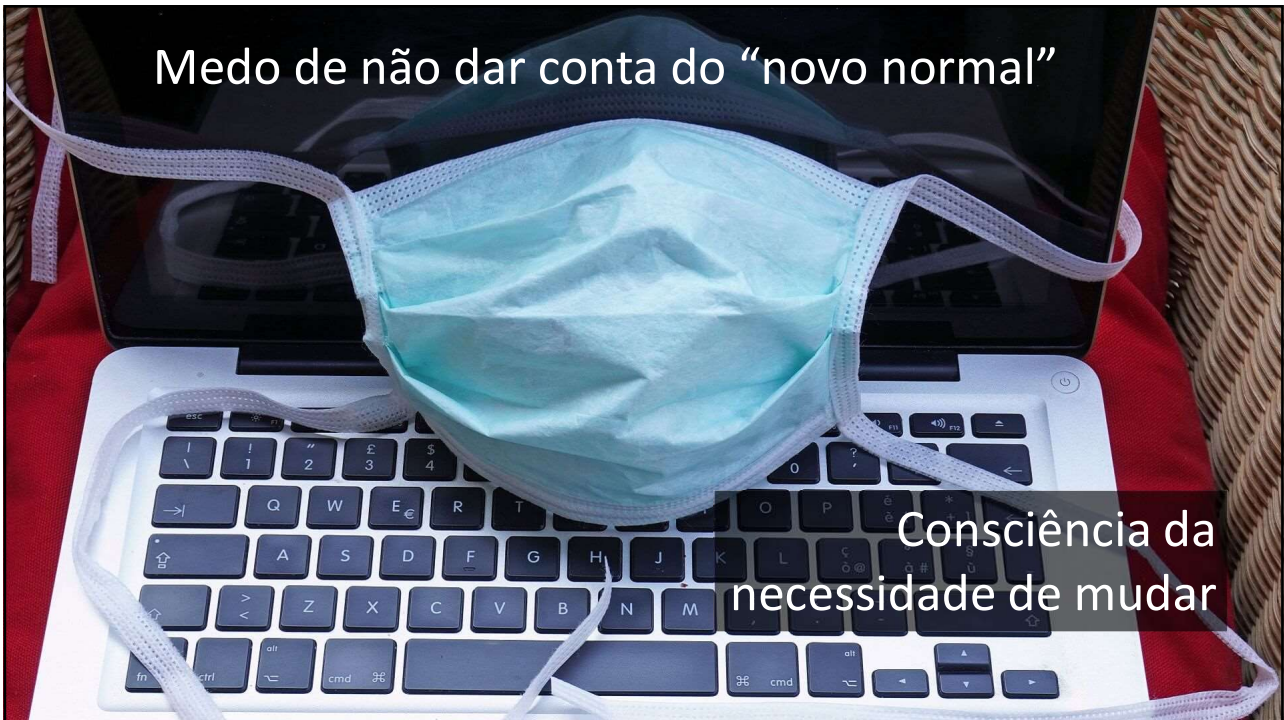
24



Medo do desemprego
(pobreza, miséria)

Consciência da
empregabilidade

25



Medo de não dar conta do "novo normal"

Consciência da
necessidade de mudar

26

Medo do autoconhecimento



Consciência das forças
e das limitações

27

A resiliência do professor



28

Sim! Somos resilientes!!!

- Fazemos sem saber como;
- Encarar nossos bloqueios;
- Expomo-nos à avaliação das famílias e dos superiores;
- Equacionamos nossos diversos papéis ao mesmo tempo;
- Superamo-nos mesmo num momento de fragilidade e medo;
- Reinventamo-nos metodologicamente.



29

Como o professor pode fortalecer sua resiliência para que esse período não seja registrado apenas como trauma?

- Resiliente é aquele que aprende e se fortalece nos momentos difíceis.
- A resiliência só é possível sem a vitimização, sem sentir uma enorme pena de si mesmo.
- Para sermos resilientes, precisamos estar o tempo todo em contato com nossas possibilidades e limitações e comprometidos em superar as limitações. Caso contrário a experiência fica apenas como trauma.
- Espelhemo-nos nos profissionais de saúde!

30

