

## PLAY: “Play, Learn, fight back AnxietY



### Cenário 4

#### Informações educacionais sobre “Como reduzir o medo do fracasso”

Política de não vergonha: o medo do fracasso mais comum relatado pelos jovens é o medo da vergonha e do constrangimento. Isso é visto em alunos que não respondem voluntariamente a uma pergunta em sala de aula por medo de ficarem mal na frente de seus colegas. Tentar e falhar é definitivamente visto como nada legal. Podemos superar esse medo criando um ambiente onde o fracasso não seja seguido por risos, ridículo e constrangimento.

Aborde o problema: os psicólogos acreditam que existem três maneiras pelas quais as pessoas lidam com as situações. Eles são evitativos, emocionais e focados no problema. Digamos que você esteja preocupado com cobras em seu jardim. Você pode decidir nunca mais ir para o seu jardim (foco de evitação), ou se convencer de que ter cobras em seu quintal não é tão mau (foco na emoção) ou ir para o seu jardim e se livrar das cobras (foco no problema). Enquanto o enfrentamento evitativo e focado na emoção podem fornecer um alívio curto, o enfrentamento focado no problema aborda a questão de frente, permitindo que você obtenha ganhos a longo prazo. Não seja um avestruz e enterre a cabeça na areia. Se algo o está preocupando, descubra como você pode melhorar.

Aprenda com seus erros: Aqueles que se concentraram em seu aprendizado são chamados de orientados para a tarefa. A criação de um ambiente orientado para a tarefa (focando mais no desenvolvimento individual e menos em comparação com os outros) deve aumentar a motivação, confiança, autorregulação, desempenho acadêmico, bem como reduzir a ansiedade.

Não reprima: se algo está preocupando você, converse com alguém como um pai, amigo, professor ou treinador. Essas pessoas podem aconselhar, apoiar ou apenas ouvir você. Usar o suporte disponível para você é uma das estratégias que os campeões olímpicos usam para desenvolver sua resiliência.

Questione seus medos: seus medos são realmente irracionais e altamente improváveis de se tornarem realidade? Muitos alunos acabam se preocupando com o pior cenário, muitas vezes sem nenhuma razão lógica. É bom tranquilizá-los de que, se eles trabalharam duro, não há razão para supor o pior.

Concentre-se no que você pode controlar: quando as pessoas se concentram em coisas que não podem mudar, geralmente ficam estressadas ou nervosas. Ao ajudar as pessoas a se concentrarem no que podem controlar, isso lhes dá uma sensação de certeza e confiança. Os alunos não podem controlar a nota que obterão, mas podem ser processados com foco se se concentrarem no que podem controlar (seu esforço, sua atitude, como são organizados).

Abrace o cinza: Os jovens podem pensar que uma boa nota significa que tudo está bem. Por outro lado, uma nota baixa ou uma derrota e tudo parece condenação e tristeza. Esse tipo de pensamento preto e branco pode levar ao estresse, ansiedade e frágil auto-estima. Julgar a si mesmo por sua atitude, esforço e o que você aprendeu são melhores marcadores e provavelmente resultarão nas boas notas e vitórias que eles desejam.

## 10 sinais de que você é um overthinker

O pensamento excessivo tem duas formas: ruminar sobre o passado e se preocupar com o futuro. É diferente de resolver problemas, porque resolvê-los envolve pensar em uma solução e pensar demais envolve insistir no problema. Pensar demais também é diferente de auto-reflexão, que é aprender algo sobre você mesmo ou ganhar uma nova perspectiva sobre uma situação, enquanto pensar demais envolve insistir em como você se sente mal e pensar em todas as coisas sobre as quais não tem controle. O tempo gasto desenvolvendo soluções criativas ou aprendendo com seu comportamento é produtivo, mas o tempo gasto pensando demais, seja 10 minutos ou 10 horas, não vai melhorar sua vida.

Aqui estão 10 sinais de que você é um overthinker:

1. Eu revivo momentos embaraçosos em minha cabeça repetidamente.
2. Tenho problemas para dormir porque parece que meu cérebro não desliga.
3. Eu me pergunto muitas perguntas do tipo "e se ...".
4. Passo muito tempo pensando sobre o significado oculto nas coisas que as pessoas dizem ou nos eventos que acontecem.
5. Refiro as conversas que tive com as pessoas em minha mente e penso em todas as coisas que gostaria de ter ou não disse.
6. Eu constantemente revivo meus erros.
7. Quando alguém diz ou age de uma maneira que eu não gosto, fico repetindo isso em minha mente.

8. Às vezes, não estou ciente do que está acontecendo ao meu redor porque estou pensando em coisas que aconteceram no passado ou me preocupando com coisas que podem acontecer no futuro.
9. Passo muito tempo me preocupando com coisas sobre as quais não tenho controle.
10. Não consigo tirar minhas preocupações da mente.

## Procrastinadores

Os procrastinadores costumam ser perfeccionistas, para os quais pode ser psicologicamente mais aceitável nunca enfrentar um trabalho do que enfrentar a possibilidade de não fazê-lo bem. Eles podem estar tão preocupados com o que os outros vão pensar deles que colocam seu futuro em risco para evitar julgamentos. Isso significa que você tem dificuldade em se persuadir a fazer as coisas que deveria ou gostaria de fazer. Quando você procrastina, em vez de trabalhar em tarefas importantes e significativas, você se pega realizando atividades triviais.

A procrastinação é uma das principais barreiras que o impedem de se levantar, tomar as decisões certas e viver a vida dos sonhos que você imaginou. Estudos recentes mostraram que as pessoas se arrependem mais das coisas que não fizeram do que das coisas que fizeram. Além disso, sentimentos de ansiedade, arrependimento e culpa resultantes de oportunidades perdidas tendem a permanecer com as pessoas por muito mais tempo. Às vezes, todas as nossas oportunidades parecem estar na ponta dos dedos, mas parece que não conseguimos alcançá-las. Quando você procrastina, perde tempo pensando que poderia estar investindo em algo significativo. Se você conseguir vencer esse inimigo feroz, será capaz de realizar mais e, com isso, utilizar melhor o potencial que a vida tem a oferecer.

## Informações educacionais sobre “Medo do fracasso”

O medo do fracasso foi definido como “ansiedade persistente e irracional por não estar à altura dos padrões e metas estabelecidos por si mesmo ou por outros” (American Psychological Association 2007, p. 369). Os que temem o fracasso tendem a ser ansiosos, com muitas dúvidas sobre si mesmos e inseguros sobre sua capacidade de evitar o fracasso ou alcançar o sucesso (Covington 1992).

Embora esses alunos possam trabalhar duro e ter sucesso, eles tendem a ser adversamente afetados por contratempos, pois isso tende a confirmar suas dúvidas sobre sua capacidade e seu controle incerto (Covington 1992; Martin e Marsh 2003). Muitas vezes, em resposta a esse medo do fracasso, esses alunos podem sabotar ativamente suas chances de sucesso (por exemplo, procrastinar, deixar as tarefas para o último minuto ou despender pouco esforço) para que tenham uma desculpa se não o fizerem bem. Essa desculpa tem uma função protetora, pois eles podem culpar sua procrastinação por seu mau desempenho, por exemplo, em vez de uma possível falta de habilidade (Covington 1992; Martin 2010).

Teoria e pesquisa recentes (Covington 1992; Martin 2010; Martin e Marsh 2003) separou muitos temerosos do fracasso em dois grupos:

(1) alunos que lidam com seu medo do fracasso por meio do trabalho árduo e / ou do sucesso, muitas vezes chamados de superprotetores (ou às vezes perfeccionistas);

(2) O autoprotetor, que significa alunos que lidam com seu medo do fracasso por meio de atividades contraproducentes que visam mais a autoproteção do que a obtenção do sucesso.

O supertriver tende a evitar o fracasso tendo sucesso (Covington 1992). Os fatores associados a essa forma de medo do fracasso incluem ansiedade, percepções de baixo controle e uma autoestima instável (Martin 2010). Os riscos inerentes a essa forma de medo do fracasso são duplos. Em primeiro lugar, torna a jornada acadêmica algo desagradável, repleta de ansiedade, percepções de baixo controle e autoestima instável (Martin 2010). Em segundo lugar, quando as superações não têm sucesso, o fracasso é visto como prova de suspeita de incompetência e isso aumenta o risco de cair na segunda e mais contraproducente forma de evitar falhas: autoproteção (Covington 1992).

O autoprotetor não visa tanto evitar o fracasso, mas evitar as implicações do fracasso (Covington 1992). Eles evitam as implicações do fracasso por meio de manobras estratégicas para proteger seu valor próprio. Ao fazer isso, eles são capazes de mitigar até que ponto o fracasso reflete negativamente em sua capacidade e conseqüente autoestima (Covington 1992).