

O PENSAR



O pensar é inevitável!

Pensar e ser inteligente não são opções intelectuais do homem pensante mas frutos de uma produção inevitável, contínua e espontânea de pensamentos nos bastidores da psique humana.

Augusto Cury (1998)

Segundo os filósofos antigos...

- 1. Qualquer actividade mental ou espiritual (Descartes).**
- 2. Actividade da razão, em oposição aos sentidos e à vontade (Platão).**
- 3. Actividade discursiva (dianóia) interligando conceitos (Kant).**
- 4. Actividade intuitiva (Hegel).**

PENSAR é...

a actividade central da mente que tem por finalidade...

- **a descoberta das relações existentes na realidade que a mente observa;**
- **articular conceitos ou ideias, estabelecendo relações;**
- **a organização compreensiva da realidade observada;**
- **a criação de realidades alternativas;**
- **a comunicação humana e interpessoal.**

5 MENTES PARA O FUTURO

- **A mente disciplinada:** racional, lógica, organizada, metódica, consistente, orientada para a apreensão de novos saberes.
A mente sintetizadora: integradora, interdisciplinar, contextualizadora, multiperspectivista.
A mente criadora: divergente, inventiva, imaginativa, aberta, inovadora.
A mente respeitadora: compreensiva, tolerante, aglutinadora, convergente.
A mente ética: valorativa, socialmente responsável, madura, altruísta.

Divisões do pensamento

■ **Pensamentos essenciais**

- inconscientes, na gênese do pensar e dos insights criativos.

■ **Pensamentos antidialécticos**

- conscientes ou subconscientes que dão origem a imagens mentais e participam nas experiências emocionais e motivacionais.

■ **Pensamentos dialécticos**

- lógicos, organizados e conscientes.

BASES PARA O PENSAR

- **Orientação temporal e espacial.**
- **Atenção.**
- **Memória (registo e evocação).**
- **Abstracção e Conceptualização.**
- **Insight, Juízo Crítico e Inteligência.**
- **Emoções.**

Tipos básicos de pensamento



Indutivo

Parte do geral para o particular.



Dedutivo

Vai do particular para o geral.

Inclui a previsão e a causalidade.

Tipos de pensamento (1)

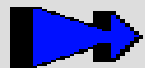
Pensamento Comum (espontâneo)...



- na resolução de problemas correntes
- na tomada de decisões
- na previsão
- no planeamento.

Tipos de pensamento (2)

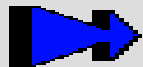
Pensamento Criativo...



- na produção de ideias novas
- no exercício da imaginação
- na invenção
- nos processos de inovação.

Tipos de pensamento (3)


Pensamento Analítico ...



- na identificação de problemas
- na observação e estudo
- na formulação de estratégias
- no julgamento.

Tipos de pensamento (4)

Pensamento Crítico...

-  - no insight e no juízo crítico
- na avaliação de factos e opiniões
- no exercício da dúvida
- no debate de factos e ideias.

Estilos de pensamento (1)



“Um estilo é um modo preferido de PENSAR”

(Robert J. Sternberg)

Estilos de pensamento (2)

Estilo “Legislativo”

- criativo
 - impositivo
 - elabora novos problemas
 - facilmente propõe alternativas
 - gosta de decidir
 - é bom a planear.

Estilos de pensamento (3)

Estilo “Executivo”

- joga pelo seguro
 - prefere ideias já testadas
 - é implementador
 - segue as regras
 - analisa antes de agir
 - é prático.

Estilos de pensamento (4)

Estilo “Judicial”

- **avalia planos, regras e procedimentos**
 - **gosta de corrigir o que os outros fazem**
 - **adora de dar opiniões**
 - **por vezes, muito crítico**
 - **cumpridor das regras**
 - **é muito organizado.**

Como se constitui o **pensar**

■ **Conceitos**

Exprimem o carácter mais geral dos objectos e fenómenos (exprimem-se por palavras).

■ **Juízos**

Relacionam os conceitos (frases e proposições).

■ **Raciocínios**

Articulam os juízos e conduzem às conclusões.

O processo do **pensar**

- **Curso**

O modo como flui, a velocidade e o ritmo.

- **Forma**

A sua arquitectura preenchida pelos diversos conteúdos e interesses.

- **Conteúdo**

Os assuntos que lhe dão substância.

MELHORAR O PENSAR

Pensar implica mais experiência
que exercício ou prática!

**Melhora com a actividade não
repetida e com o conhecimento!**

Impedimentos do **pensar**

- **Impulsividade.**
- **Défice de atenção.**
- **Incapacidade para detectar o significado.**
- **Comportamento dogmático e de afirmação.**
- **Rigidez e inflexibilidade de comportamento.**
- **Falta de confiança nos seus pensamentos.**
- **Falta de interesse para pensar mais aprofundadamente.**
- **Excessiva dependência em relação ao professor.**



PENSAR CRIATIVAMENTE

Hábitos mentais

Controlar o conteúdo dos pensamentos.

Estados mentais

Atenção. Orientação. Sociabilidade.



PENSAR CRIATIVAMENTE

Técnicas criativas

Mente aberta. Curiosidade. Criatéria.

Criar redes de informação. Retirada estratégica.

Contextos criativos

Humor. Pessoas criativas e grupos interessantes. Ambientes desafiadores.

Perturbações do pensamento (1)

- **Pensamento fantasista** (mais comum nas crianças imaturas – esquizotípicas, histriónicas, narcísicas – nos esquizofrénicos e nos obsessivo-compulsivos).
- **Pensamento derreísta** (devaneio, irrealista. Ex: transtornos de personalidade, esquizofrénicos, etc.).
- **Pensamento concretista** (immediatista, ligado aos factos, rígido. Ex: deficientes mentais, esquizofrénicos graves, etc.).

Perturbações do pensamento (2)

- **Pensamento inibido** (lento, rarefeito, pouco produtivo. Ex: quadros depressivos ou demenciais).
- **Pensamento vago** (impreciso, pouco claro. Ex: início de demências, transtornos de personalidade, neuroses graves).
- **Pensamento prolixo** (confuso, inconclusivo, circular. Ex: início de demências, transtornos de personalidade, lesões cerebrais, neuróticos graves).

Perturbações do pensamento (3)

- **Pensamento deficitário** (oligofrênico, rudimentar, mecânico, rígido. Ex: idiots-savants).
- **Pensamento demencial** (pobre, heterogêneo, desorganizado, imperfeito, incongruente. Ex: demências).
- **Pensamento confusional** (tortuoso, incoerente, provocado por transtornos da consciência, da atenção e da memória imediata. Ex: síndromes confusionais agudas).

Perturbações do pensamento (4)

- **Pensamento desagregado** (incoerente, ilógico, com discurso aleatório de palavras).
- **Pensamento obsessivo** (absurdo, eventualmente repulsivo, feito de ideias persistentes e incontroláveis que o doente não consegue controlar. Ex: doentes obsessivos).

Perturbações do pensamento (5)

■ Problemas do **CURSO DO PENSAMENTO**

Aceleração (Ex: na depressão ansiosa, na ansiedade intensa, na esquizofrenia, etc.).

Lentificação (Ex: nas depressões graves, rebaixamento do nível de consciência, sedativos, etc.).

Bloqueio/intercepção (interrupção brusca do pensamento. Ex: na esquizofrenia).

Perturbações do pensamento (6)



- **Roubo do pensamento** (Ex: esquizofrenia).

Perturbações do pensamento (7)

Problemas na FORMA DO PENSAMENTO

Fuga de Ideias (alteração da estrutura com ideias ilógicas e fugidias. Ex: síndromes maníacas).

Dissociação do pensamento (ideias sem sequência lógica e organizada. Ex: esquizofrenia).

Perturbações do pensamento (8)

Afrouxamento das associações (aligeiramento das associações de ideias, desarticulando-se. Ex: esquizofrenia, personalidade esquizotípica e outras).

Desvio do pensamento (alterações e descarrilamento associado à distraibilidade (ex: esquizofrenia e síndromes maníacas).

Perturbações do pensamento (9)



- **Desagregação** (perda de coerência, fragmentação das ideias, sem articulação racional. Ex: demências).

Perturbações do pensamento (10)

■ Problemas de CONTEÚDO

- perseguição
- grandiosidade
- culpabilização
- conteúdos hipocondríacos
- religiosos
- sexuais
- depreciativos.



As crianças têm melhor desempenho e aprendem melhor quando funcionam nos níveis superiores das suas potencialidades.

Educar para o PENSAR (1)

Desenvolver Habilidades de Pesquisa

Aprender a observar.

Aprender a perguntar.

Aprender a formular hipóteses.

Aprender a buscar comprovações.

Aprender com o erro.

Educar para o PENSAR (2)

Desenvolver Habilidade de Raciocínio

Aprender a produzir bons juízos.

Aprender a estabelecer relações entre ideias e juízos.

Aprender a inferir, tirar conclusões.

Aprender a ler nas entrelinhas (perceber proposições subjacentes).

Educar para o PENSAR (3)

Habilidades de Formação de Conceitos

Aprender a explicar ou desdobrar o significado de qualquer palavra.

Aprender a analisar os elementos que compõem um conceito.

Aprender a buscar significados de palavras.

Aprender a definir algo.

Educar para o PENSAR (4)

Desenvolver habilidades de descodificação

Aprender a traduzir por outras palavras ou outras formas algo mantendo-se o mesmo significado.

Educar para o PENSAR (5)

Desenvolver competências dialógicas

- Aprender a tomar a palavra.
- Aprender a falar na sua vez.
- Aprender a ouvir atentamente.
- Aprender a argumentar.
- Estar disponível para rever as suas ideias e opiniões.
- Aprender a participar nos diálogos.
- Aprender a ser intelectualmente honesto.

Construção do pensamento racional nas crianças

- Lembrar (quem, o quê, quando, onde, como...)
- Explorar as respostas (porquê? como sabes? Concordas? Podes falar mais sobre isso? O que te faz lembrar?)
- Pensar em alternativas (nem tudo é definitivo).
- Deixar que ela pense sozinha (provoque-a).
- Desembrulhar os raciocínios (como chegaste a essa resposta?)
- Pedir resumos do que aprenderam nas aulas.
- Convidá-la a defender ideias diferentes.
- Desafiá-la a fazer perguntas.
- Identificar padrões e relações.

Construção do pensamento racional

- Identificar as ideias principais de um problema.
- Identificar erros.
- Fazer inferências
- Fazer previsões.
- Resumir.
- Estabelecer critérios para julgar/avaliar algo.
- Verificações.
- Comparações entre situações.
- Hipóteses e palpites.

Melhorar a flexibilidade do pensar (1)

Redefinir problemas.

(ex: representar um objecto através de 2 meios diferentes)

Questionar e analisar suposições.

(ex: uma determinada conversa pode ser vista com música?)

Aprender a persuadir.

(ex: experimentar “vender” uma ideia)

Melhorar a flexibilidade do pensar (2)

Gerar ideias

(ex: criar um problema matemático com palavras)

Identificar e superar obstáculos

(ex: explicações alternativas para acontecimentos históricos).

Desenvolver auto-eficácia.

(ex: estabelecer objectivos e definir estratégias.

Modelar a criatividade.

(ex: inventar problemas).

Palestras e Cursos

O PENSAR é um tema aliciante que interessa a vários sectores: ensino, saúde, recursos humanos, etc.

Nós fazemos palestras e cursos sobre o assunto para professores, profissionais de saúde, empresas, etc.

Contactos:

220 194 451 – 965 197 381

geral@institutodainteligencia.net

FIM

Preparado por Nelson S. Lima, Ph.D.

Membro do Instituto da Inteligência (Portugal)

Director da EURADEC (Reino Unido)

Director de Investigação Psicológica EURADEC (Alemanha)