

MINDSET DE CRESCIMENTO PARA UMA VIDA MAIS FELIZ

Carlos Gustavo Lopes da Silva¹

Geisse Martins²

Hugo Silva Ferreira³

Priscila Braz Leite Parreiras Araujo⁴

RESUMO

O presente trabalho teve como metodologia a revisão bibliográfica com uma abordagem qualitativa para responder questões sobre *mindset* de crescimento, inteligência emocional, crenças limitantes e felicidade. *Mindset* é a atitude mental ou modelo mental com que as pessoas enxergam a vida, a maneira como pensam e consequentemente a maneira com que agem em determinadas situações. O *mindset* configura e organiza os pensamentos e dá um padrão na condução dos eventos pessoais. Indivíduos com o *mindset* de crescimento acreditam que as habilidades podem ser desenvolvidas por meio de esforço, orientação e boas estratégias. Procuram desenvolver sua cognição por meio do aprendizado e do desafio, enxergando o fracasso não como falta de inteligência e competência, mas como um estímulo para o crescimento e ampliação de suas habilidades. Crenças limitantes são opiniões e pensamentos que as pessoas aceitam como verdades absolutas e impedem seu crescimento profissional e pessoal, fazendo com que um sonho ou um objetivo seja esquecido, desacreditando na possibilidade de alcançá-lo. A inteligência emocional aborda os aspectos do manejo emocional mais amplo, considerando o contexto em que o indivíduo identifica, percebe, usa e regula as suas emoções e as de outras pessoas. Felicidade é o equilíbrio entre o desenvolvimento da inteligência emocional, do *mindset* de crescimento e da fé inabalável na busca pelos objetivos. Felicidade não é a ausência de problemas, é saber resolvê-los com inteligência e alegria de viver.

Palavras-chave: Mindset. Desafios. Inteligência. Emoção. Fé. Felicidade.

ABSTRACT

¹ Doutorando em Gestão e Negócios (UNISINOS). Mestre em Tecnologias Educacionais em Rede (UFSM). Especialização em Desenvolvimento de Jogos Digitais (ESTÁCIO). Pós-Graduação (MBA) em Administração Estratégica (ESTÁCIO). e-mail: cgsilva33@gmail.com

² Doutorando em Educação (Yvy Enber). Mestre em Administração de empresas pela Must University. e-mail: geisse@geisse.com.br

³ Graduação em Administração pela UNIFAEAL. Especialização em Docência do Ensino Superior e MBA em Educação Corporativa. Mestre em Administração pela Must University. E-mail: prof.hugosferreira@gmail.com

⁴ Mestranda em Administração (MUST University). Pós-graduação (MBA) em Marketing (FGV). Bacharelado em Turismo e Hotelaria (UNESA). e-mail: prettyscila@yahoo.com.br



The present work had as methodology the bibliographic review with a qualitative approach to answer questions about growing mindset, emotional intelligence, limiting beliefs and happiness. Mindset is the mental attitude or mental model with which people see life, the way they think and consequently the way they act in certain situations. The mindset configures and organizes thoughts and gives a pattern in the conduct of personal events. Individuals with the growth mindset believe that skills can be developed through effort, guidance, and good strategies. They seek to develop their cognition through learning and challenge, seeing failure not as a lack of intelligence and competence, but as a stimulus for growth and expansion of their skills. Limiting beliefs are opinions and thoughts that people accept as absolute truths and prevent their professional and personal growth, causing a dream or goal to be forgotten, discrediting the possibility of achieving it. Emotional intelligence addresses broader aspects of emotional management, considering the context in which the individual identifies, perceives, uses and regulates his emotions and those of others. Happiness is the balance between the development of emotional intelligence, the growth mindset and unshakable faith in the pursuit of goals. Happiness is not the absence of problems, it is the knowing how to solve them with intelligence and the joy of living.

Keywords: Mindset. Challenges. Intelligence. Emotion. Faith. Joy.

1. Introdução

O presente trabalho teve como metodologia a revisão bibliográfica com uma abordagem qualitativa para responder questões sobre *mindset* de crescimento, inteligência emocional, crenças limitantes e felicidade.

Presente em todas as esferas da vida humana, as emoções e os sentimentos são motivos de estudos constantes para a compreensão das múltiplas interações entre as pessoas e seus impactos na vida pessoal. As emoções podem ser geradas por outras pessoas, pelo contexto ou pelo próprio indivíduo mas as consequências internas das emoções são de responsabilidade de quem as sente.

O interesse pelas emoções e sentimentos é crescente no cenário social e nas organizações, apresentando-se em forma de treinamentos, protocolos e instrumentos visando o desenvolvimento de habilidades socioemocionais. Ademais, percebe-se a grande influência do controle emocional, das crenças limitantes, do *mindset* fixo ou de crescimento e da inteligência emocional no nível de felicidade ou infelicidade das pessoas. Desenvolver características positivas é fator crucial para o bem-estar emocional e o senso de autorrealização das pessoas.

A presente pesquisa busca compreender mais adequadamente esse fenômeno que está cada vez mais presente na conjuntura social e sua correlação com a busca pela felicidade.

2. Contextualização

2.1 Entendendo os Sentimentos

Sentimentos são expressões de uma luta contínua da mente para atingir o equilíbrio, reflexos de todos os minúsculos ajustamentos e correções sem os quais o organismo colapsa por inteiro. Na existência do dia-a-dia os sentimentos revelam, simultaneamente, a nossa grandeza e a nossa pequenez. Pode-se perguntar se a tentativa de elucidar os sentimentos tem qualquer espécie de valor além da satisfação da nossa curiosidade. Não deve surpreender ninguém que a resposta seja afirmativa. Entender a neurobiologia dos sentimentos e das emoções que os percebem altera a visão do problema mente-corpo, cujo debate é a compreensão daquilo que somos. A emoção e as várias reações com ela relacionadas estão alinhadas com o corpo, enquanto os sentimentos estão alinhados com a mente. A investigação da forma como os pensamentos desencadeiam as emoções e de como as modificações do corpo durante as emoções se transformam nos fenômenos mentais a que chamamos sentimentos abre um panorama novo sobre o corpo e sobre a mente, duas manifestações aparentemente separadas de um organismo integrado e singular. Damásio, A. (2009)

Os sentimentos de dor ou prazer são os alicerces da mente. Dada a ubiquidade dos sentimentos, seria fácil pensar que a sua ciência estaria já há muito elucidada. Mas não está. Dentre todos os fenômenos mentais que podemos descrever, os sentimentos e os seus ingredientes essenciais a dor e o prazer são de longe os menos compreendidos no que diz respeito à sua biologia e em particular à neurobiologia. Isso é especialmente surpreendente quando pensamos que as sociedades avançadas cultivam os sentimentos da forma mais despudorada e os manipulam com álcool ou drogas ilícitas, medicamentos, boa e má alimentação, sexo real e virtual, toda espécie de consumos e práticas sociais e religiosas cuja única finalidade é o bem-estar. Tratamos dos nossos sentimentos com comprimidos, bebidas, exercícios físicos e espirituais, mas nem o público nem a ciência fazem uma ideia clara do que são os sentimentos do ponto de vista biológico. Damásio, A. (2009)

Mas a tentativa de explicar a biologia dos sentimentos e das emoções também tem resultados práticos. Vai contribuir, sem dúvidas, para a descoberta de tratamentos eficazes de algumas das causas principais do sofrimento humano, como por exemplo a depressão, a dor e a toxicomania. Além disso, compreender o que são os sentimentos, a forma como funcionam e o seu significado humano são passos indispensáveis para a construção futura de uma visão dos seres humanos mais correta do que a atual, uma visão que levará em conta todo o espetacular progresso que se tem feito nas ciências sociais, nas ciências cognitivas e na biologia. E por que razão terá a construção dessa nova perspectiva qualquer valor prático? A razão é simples: o êxito ou o fracasso da humanidade depende em grande parte do modo como o público e as instituições que governam a vida pública puderem incorporar essa nova perspectiva da natureza humana em princípios, métodos e leis. Compreender a neurobiologia das emoções e dos sentimentos é necessário para que se possam formular princípios, métodos e leis capazes de reduzir o sofrimento humano e engrandecer o florescimento humano.

Damásio, A. (2009)

2.2 – Contextualizando as Emoções

A emoção é uma resposta negativa ou positiva imediata, específica para eventos ambientais ou pensamentos internos. As emoções normalmente interrompem o que está acontecendo ou desencadeiam mudanças no raciocínio e comportamento. Para os psicólogos, a emoção, também chamada de afeto, tem três componentes: um processo fisiológico, como taquicardia; uma resposta comportamental, como olhos arregalados e uma sensação que é baseada na avaliação cognitiva da situação e interpretação dos estados corporais. A sensação é a experiência subjetiva da emoção, como sentir medo, mas não a emoção em si. Por sua vez, os humores são estados emocionais difusos, de longa duração, que não têm um objeto ou gatilho identificável. Em vez de interromper o que está acontecendo, eles influenciam o raciocínio e o comportamento. Muitas vezes, as pessoas que estão com bom humor ou mau humor não têm ideia de por que elas se sentem dessa maneira. Assim, o humor se refere à vaga sensação que as pessoas têm de que se sentem de determinada maneira. Um exemplo: Levar uma fechada no trânsito pode levar a pessoa a sentir raiva (emoção), mas sem nenhuma razão aparente a pessoa pode ficar irritada (humor). As emoções envolvem a ativação do

sistema nervoso autônomo para preparar o corpo para enfrentar os desafios ambientais.
Gazzaniga, M. (2018)

As emoções preparam o indivíduo para lidar com eventos importantes sem precisar pensar no que fazer. Ocasionalmente, as emoções começam depois de uma avaliação reflexiva, em que considera-se conscientemente o evento, mas ainda não há certeza de seu significado. À medida que a situação se desenvolve ou a compreensão progride, algo entra em sintonia, encontra correspondência em no banco de dados de alerta emocional e, então, os mecanismos de avaliação automática assumem o controle. A avaliação reflexiva lida com situações ambíguas, situações em que os mecanismos de avaliação automática ainda não estão sintonizados. Gazzaniga, M. (2018)

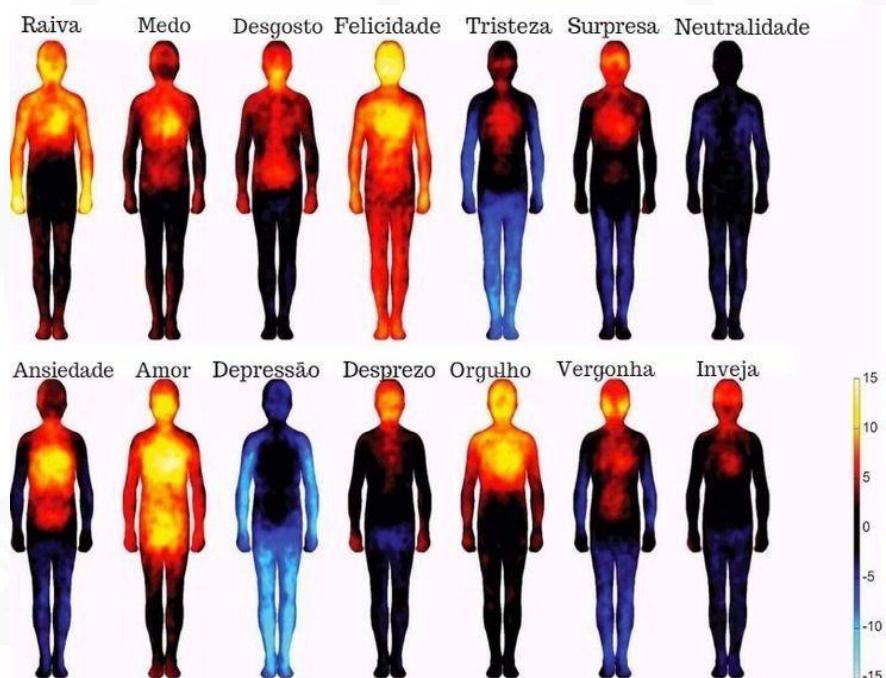


FIGURA 1 Mapas corporais da emoção. Esses mapas representam áreas do corpo que estão mais ativas (cores quentes) ou menos ativas (cores frias) quando as pessoas consideram como as diversas emoções as fazem sentir. A barra de cores reflete a extensão do aumento ou diminuição na atividade. Gazzaniga, M. (2018)

Em resumo, as pessoas desejam ser felizes. Não desejam sentir medo, raiva, aversão, tristeza ou aflição, a menos que seja nos limites seguros de um cinema ou entre as páginas de

um romance. No entanto, não podemos viver sem essas emoções; a questão é como lidar melhor com elas. Ekman, P. (2011)

2.3 O que é *Mindset*

Mindset é a atitude ou modelo mental com que as pessoas enxergam a vida, a maneira como pensam e consequentemente a maneira com que agem em determinadas situações. O *mindset* configura e organiza os pensamentos e dá um padrão na condução dos eventos pessoais. Samartin,C. (2019). Reconhece-se dois tipos de *mindset*: *mindset* de crescimento e *mindset* fixo.

Dweck, S.C. (1986) argumenta que indivíduos direcionados a objetivos de aprendizado buscam o crescimento contínuo de suas competências pelo esforço e pelo enfrentamento de desafios (*Mindset* de Crescimento) enquanto indivíduos direcionados a objetivos de desempenho acreditam que já possuem habilidades e competências suficientes, já que são dotados de uma inteligência limitada e genética, evitando mudanças e possuindo baixa persistência em face de dificuldades (*Mindset* Fixo).

Indivíduos que possuem o *mindset* fixo predominante são aqueles que acreditam que sua inteligência, habilidades e capacidade são imutáveis. Costumam ser pessoas passivas, que aceitam as condições que lhes são impostas e tendem a ser ansiosas, pois os desafios são vistos como ameaças. Têm dificuldade em lidar com eventos que não estavam previstos e tendem a se desestabilizar com isso. Promovem pensamentos negativos e ficam desmotivados diante de situações que fogem do comum. Evitam sair de sua zona de conforto e se restringem àquilo que elas dominam bem. Não acreditam em mudança, aprendizado e desenvolvimento de suas aptidões e associam o esforço a algo desagradável e que não gera retorno, evitando-o ao máximo. Encaram o *feedback* negativo como depreciação de suas habilidades e crítica pessoal, assim são ignorados não oferecendo espaço para melhoria ou mudanças. Sua postura as estagna e as impede de alcançarem o seu potencial total. Ao mesmo tempo, suas crenças se retroalimentam e elas confirmam que “são o que são e ponto final”. Samartin,C. (2019)

Em contrapartida, pessoas com o *mindset* de crescimento acreditam que as habilidades podem ser adquiridas por meio de esforço, dedicação e boas estratégias. Procuram desenvolver-se por meio do aprendizado e de desafios, enxergando o fracasso como um



estímulo para o crescimento e ampliação de suas habilidades, não como falta de inteligência e competência. Com essa visão, esses indivíduos buscam por tarefas desafiadoras e mudanças que penetrem em sua zona de conforto, estando mais dispostos a assumirem riscos, enfrentarem os obstáculos e suas limitações. Dweck, C. (2017). Indivíduos com *mindset* de crescimento estão mais dispostos a lidar com as incertezas e aceitar os resultados indesejados, sem temer os desafios que surgirem para atingir seus objetivos. Confiam no trabalho duro, valorizam o mérito ao invés de focar apenas no resultado e entendem que é importante enxergar os pontos positivos do processo e como corrigir os pontos negativos. Buscam vencer suas limitações, aprimorar seus conhecimentos e ficam animados com novos desafios. Não se desestimulam quando falham, enxergando como parte do processo. Encaram as falhas e as dificuldades como oportunidades de aprender, e, independente do resultado, a pessoa vence. Levam a vida como eternos aprendizes e utilizam as críticas negativas como insumo e informação para seu desenvolvimento. Samartin,C. (2019)



FIGURA 2 – *Growth Mindset* (*Mindset* de Crescimento) x *Fixed Mindset* (*Mindset* fixo)

2.4. Crenças limitantes

A palavra crer significa acreditar como verdadeiro, mesmo que algo se mostre contrário. Uma crença negativa pode ocasionar uma construção cognitiva, compreensão e, consequentemente comportamentos capazes de impactar as metas de realização de um indivíduo ou de um grupo Souza, L. (2010). A teoria de meta de realização busca compreender como a soma de fatores, como pensamentos, crenças, motivações, propósitos e

emoções levam o desenvolvimento de desempenhos do indivíduo a atuarem, e, consequentemente a traduzirem em resultados suas ações ou tarefas, sejam em seus aspectos emocionais, cognitivos que serão traduzidos em seus resultados e/ou performance. Zenorini, R. et al., (2011).

As crenças influenciam diretamente as metas e, consequentemente, atuam sobre a motivação dos indivíduos para desempenharem suas funções e/ou inclinarem-se a um melhor aprendizado, e, desenvolverem a autodeterminação. Oliveira,D. et al (2017). A meta, a motivação e a autodeterminação são provenientes da crença de que o indivíduo é capaz de realizar tudo aquilo que lhe é imposto proporcionando-lhe capacidade de performance positivas, pois o indivíduo acredita que seu desempenho depende de sua dedicação, impedindo, ou dificultando que aspectos externos lhes forneça algum tipo de problema. Bueno,J. et al., (2007).

Crenças limitantes são opiniões e pensamentos que as pessoas aceitam como verdades absolutas e impedem seu crescimento profissional e pessoal, fazendo com que um sonho ou um objetivo seja esquecido, desacreditando na possibilidade de alcançá-lo. Crenças limitantes carregam perspectivas negativas, sentimento de impotência e desvalorização pessoal e profissional. Pessoas com crenças limitantes entram em um círculo vicioso de autosabotagem, possuem um baixíssimo grau de autoconhecimento, impedindo reflexões mais profundas e se vitimizam em defesa do próprio ego ao tentarem provar que seus sentimentos e pensamentos destrutivos são corretos e fazem parte de sua personalidade. Samartin,C. (2019)

Crenças limitantes podem prejudicar todas as áreas da vida, resultando em um desempenho profissional medíocre ou péssimo, destruindo relacionamentos, diminuindo a qualidade de vida, saúde e a felicidade das pessoas. Os primeiros passos para vencer as crenças limitantes consistem em entender o que são e os problemas que elas podem causar na vida dos indivíduos. Uma vez realizada essa conscientização, há consistência para fazer uma autorreflexão e exercitar o autoconhecimento em busca das crenças existentes.

Crença também pode ser entendida como fé inabalável. Se a pessoa acreditar no seu potencial de realização já está dando um grande passo para sua realização. É importante ter uma autoestima saudável e apreciar as possibilidades e os aspectos percebidos, assim como aceitar os próprios aspectos negativos e limitações e, ainda assim, se sentir bem consigo mesmo. A autoestima verdadeira é construída gradativamente, camada por camada, através do



orgulho justificado em conquistas reais e não tecendo um casulo de falta positividade. Significa gostar de si mesmo como um todo, apesar de seus defeitos. A conquista dos objetivos tem como pré-requisitos a segurança, a força interior, a autoconfiança, autoestima e a autossuficiência. Samartin,C. (2019)



FIGURA 3 – Uma mente com crenças limitantes e uma mente livre de estigmas.

2.5. Inteligência emocional

A inteligência emocional aborda os aspectos do desenvolvimento emocional mais diversificado, considerando a situação em que o indivíduo identifica, percebe, usa e regula as suas emoções e as de outras pessoas. Peña-Sarrionandia, A. et al (2015). A regulação das emoções aborda a utilização das emoções a partir da capacidade individual de influenciar, consciente ou inconscientemente, o tipo, o momento e a intensidade com que uma emoção pode ser expressa e sentida.

No modelo de Mayer, J. et al. (2012) são quatro as competências da inteligência emocional:

1. Identificação das emoções;

Envolve três capacidades: a de identificar as emoções em si e nos outros a partir da voz, da expressão facial, a de expressar-se emocionalmente de modo claro e adequado, e a de detectar a autenticidade das expressões emocionais.

2. Uso das emoções;

Refere-se à capacidade de a pessoa fazer uso das informações emocionais sobre si e os demais com o intuito de melhorar seus processos cognitivos e atuar de modo mais efetivo no contexto ou situação.

3. Compreensão das emoções;

Refere-se à capacidade de entender as variações emocionais em virtude das situações em que elas se manifestam. O foco é na congruência entre manifestação e expressão emocional e a exigência da situação.

4. Controle/regulação das emoções.

Diz respeito ao controle, regulação e manejo emocional. Trata-se da competência mais fortemente implicada na inteligência emocional, pois revela a capacidade de modificar as emoções internas e influenciar positivamente as emoções e sentimentos alheios. Côté,S. (2014).

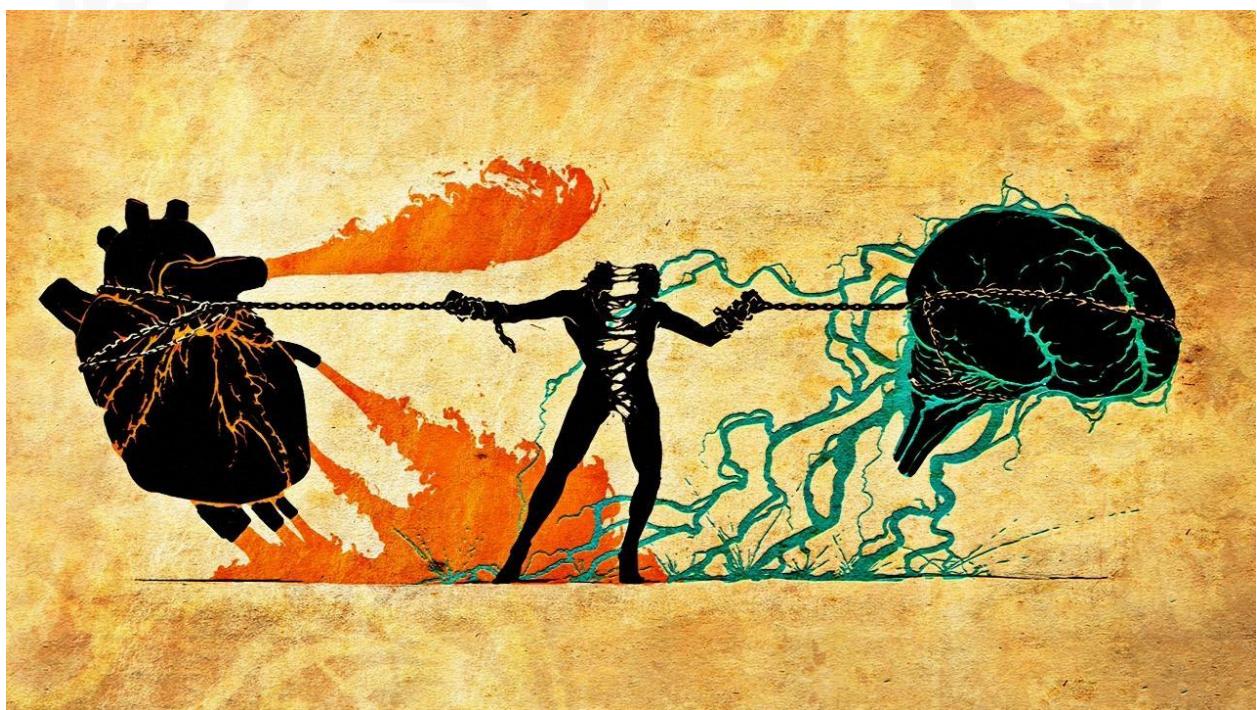


FIGURA 4 – A batalha entre a emoção e a mente é o grande desafio da inteligência emocional.

2.6. Desenvolvimento do *mindset* de crescimento para uma vida mais feliz

De acordo com, Dueck, C. (2018), a paixão pela busca de seu desenvolvimento e por prosseguir nesse caminho, mesmo e especialmente quando as coisas não vão bem, é o marco distintivo do *mindset* de crescimento, uma vez que as pessoas com essa característica valorizam o esforço e se sentem vencedoras ao alcançar um objetivo através da dedicação, encarando os desafios como oportunidades de aprendizado, permitindo que as pessoas prosperem em momentos desafiadores de suas vidas. Desenvolver o *mindset* de crescimento, aprender continuamente e se adaptar às mudanças é fundamental, para o cenário em que estamos vivendo onde habilidades cognitivas estão cada vez ganhando mais valor ante a evolução da tecnologia e é preciso a habilidade para se adaptar, e a aprender continuamente, ter interesse afim de desenvolver novas habilidades. O *mindset* de crescimento impacta positivamente no potencial do indivíduo, dessa forma, direciona seus objetivos na busca por novos conhecimentos, assumindo riscos, e enfrentando os obstáculos como um aprendizado. A mentalidade de crescimento por si só não basta, é preciso agir, dedicar-se, ter consistência e aprender a aprender, afinal, somente encarando os desafios, errando e aprendendo é que há evolução e alegria de viver.

2.7. Felicidade como resultado do *mindset* de crescimento

A maioria das pessoas acredita que a felicidade é o resultado do acúmulo do maior número possível de momentos agradáveis e da realização dos desejos de alguém. Dinheiro, posses, comida, diversão, sexo, fama, poder. Essa é a armadilha de viver intensamente sem pensar nas consequências e viver apenas pensando no futuro, adiando a felicidade para alcançar um objetivo futuro. O problema disso é que a busca por essas realizações pode ser um processo doloroso, frustrante e infeliz, em muitos casos. Além disso, o sentimento de satisfação advindo dessas realizações é de curta duração e normalmente menos glorioso do que a promessa. Parece mais um oceano de problemas, com algumas ilhas de sentimentos felizes.

A pesquisa científica no campo da psicologia positiva, realizada pelo Dr. Martin Seligman, PhD, propõe que um estado mais elevado de felicidade é usar as qualidades e perspectivas únicas de alguém a serviço de algo maior que si. Esse objetivo grandioso pode girar em torno da família, comunidade, ciência, arte, reforma mundial, transformação

espiritual, dentre outros. Em suma, a felicidade é um processo, um caminho, ao invés de um evento. A causa é maior que o ego, e a alegria resultante também. Sua felicidade é onde estão seus valores. É o que se quer fazer, o que traz alegria de viver. Quanto mais os pensamentos e atividades diárias estiverem em harmonia com os valores da pessoa, mais trará felicidade.

Pereira, J. (2020)

Desta forma, para encontrar a felicidade, deve-se trabalhar o *mindset* de crescimento, as crenças limitantes e a inteligência emocional em prol de um objetivo nobre. Assim será possível encontrar a verdadeira felicidade, mesmo que venha acompanhada de problemas solúveis ou inssolúveis. A união dessas características aliadas a uma fé inabalável concretiza o sucesso, a realização de sonhos e a felicidade pura e simples.

Felicidade não é a ausência de problemas, é a forma de enfrentá-los e seguir adiante com o coração grato pelas conquistas do caminho.

3. Considerações Finais

A felicidade é um estado de espírito que pode ser alcançado por meio do desenvolvimento de três características essenciais: mindset de crescimento, crenças limitantes e inteligência emocional. Mindset de crescimento: Acreditar que as habilidades podem ser desenvolvidas por meio de esforço, orientação e boas estratégias. Isso permite que as pessoas se vejam como aprendizes e estejam sempre dispostas a novos desafios.

Crenças limitantes: São pensamentos negativos que impedem as pessoas de alcançarem seus objetivos. Elas podem ser baseadas em experiências passadas, na opinião de outras pessoas ou em preconceitos.

Inteligência emocional é a capacidade de identificar, compreender e regular as próprias emoções, bem como as emoções dos outros. Isso permite que as pessoas se relacionem de forma mais saudável e construtiva.

Quando essas três características são desenvolvidas em conjunto, elas criam um ambiente propício para a felicidade. Com um mindset de crescimento, as pessoas se sentem mais confiantes para enfrentar desafios. Com crenças limitantes superadas, elas se sentem mais livres para perseguir seus sonhos. E com inteligência emocional, elas são capazes de lidar com as adversidades de forma mais resiliente.



A fé inabalável é um elemento adicional que pode contribuir para a felicidade. Quando as pessoas acreditam em si mesmas e em seus objetivos, elas estão mais propensas a alcançá-los.

A união dessas três características essenciais aliadas a uma fé inabalável concretiza o sucesso, a realização de sonhos e a felicidade, pura e simples.

4. Referências Bibliográficas

Bueno, J. et al. (2007). Investigaçāo das propriedades psicométricas de uma escala de metas de realização. *Estud. psicol.*, v. 24, n. 1, p. 79-87.

Côté, S. (2014). Emotional Intelligence in Organizations. *Annual Review Psychology*, 1(16), 1-16. doi:10.1146/annurev-orgpsych-031413-091233

Damásio, A. (2009). Em busca de Espinosa. São Paulo: Editora Companhia das Letras.

Dueck, C. (2018). Mindset. A nova psicologia do sucesso. (1. ed.). (Objetiva, Ed., & T. d. Duarte., Trad.) Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, Brasil: Objetiva. Acesso em 09 de agosto de 2023, disponível em http://repositorio.jesuita.org.br/bitstream/handle/UNISINOS/7742/Jucieli%20Baschirotto_.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Dweck, C. (2017). Mindset: a nova psicologia do sucesso. São Paulo: Editora Objetiva.

Dweck, C. S. (1986). Motivational process affecting learning. *American psychologist*, v. 41, n. 10, p. 1040-1048.

Ekman, P. (2011). A Linguagem das Emoções. São Paulo: Texto Editores LTDA.

Gazzaniga, M. (2018). Ciência Psicológica. São Paulo: Artmed Editora LTDA.



Mayer, J., Salovey, P., Caruso, D. . (2002). Inteligência emocional como zeitgeist, como personalidade e como aptidão mental. In R. Bar-On & J. D. A. Parker (Eds.), Manual de Inteligência Emocional. Teoria e aplicação na escola e no trabalho (pp. 81-98). Porto Alegre, RS: Artmed.

Oliveira, D.; Catão, V. (2017). Teoria das metas de realização em sala de aula e as possíveis influências nos padrões motivacionais para a aprendizagem da química em duas turmas do ensino médio. *Góndola Enseñ Aprend Cienc*, , v. 12, n. 2, p. 50-68.

Pereira, J. (2020). Mindset para a felicidade. Disponível em <http://ebook-mindset-para-a-felicidade.pdf> (juliopereira.com.br) Acesso em 10 de agosto de 2023.

Peña-Sarrionandia, A., Mikolajczak, M., & Gross, J. J. (2015). Making the Most of Our Emotions: Integrating Emotion Regulation and Emotional Intelligence Traditions. *Frontiers Psychology*, 1-78. doi:10.3389/fpsyg.2015.0016

Samartin, C. (2019). The Miracle Equation: The two decisions that move your biggest goals from possible, to probable, to inevitable. Harmony.

Souza, L. (2010). Estratégias de aprendizagem e fatores motivacionais relacionados. *Educ. rev.*, n. 36, p. 95-107.

Zenorini, R.; Santos, A.; Monteiro, R. (2011). Motivação para aprender: relação com o desempenho de estudantes. *Paidéia*, v. 21, n. 49.