|  |
| --- |
| **DISCIPLINA 5940640 - Teorias e Práticas em Psicologia Clínica: Abordagem Cognitivo-Comportamental (TPPC\_TCC)**  DOCENTE: Profª Drª Carmem Beatriz Neufeld  DOCENTE COLABORADORA: Profa Dra Fabiana Versuti |

|  |
| --- |
| **OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM** |
| * Compreender os conceitos centrais da teoria de modos. * Compreender a ativação dos modos e suas reações. * Compreender as características de modos disfuncionais. |

LEIA TODO ESTUDO DIRIGIDO ANTES DE INICIAR O PRIMEIRO PASSO.

|  |
| --- |
| **PRIMEIRO PASSO: Leitura do texto.** |
| * Leia atentamente o texto:   1. Beck (2004): **Fronteiras da Terapia Cognitiva.**   * Temos duas sugestões:   1. Você pode ler os textos e depois realizar as atividades abaixo para consolidar seus aprendizados. Você pode ir respondendo mentalmente ou em voz alta, e depois responder às perguntas.  2. Você pode realizar as atividades ao longo da sua leitura. Experimente e encontre o método que funciona melhor para você.   * Esteja atento a possíveis dúvidas que podem surgir ao longo de sua leitura. Anote suas dúvidas para discussão nos encontros de monitoria da disciplina e na discussão de fechamento da unidade. |
|  |
| **SEGUNDO PASSO: Consolidando o aprendizado.** |

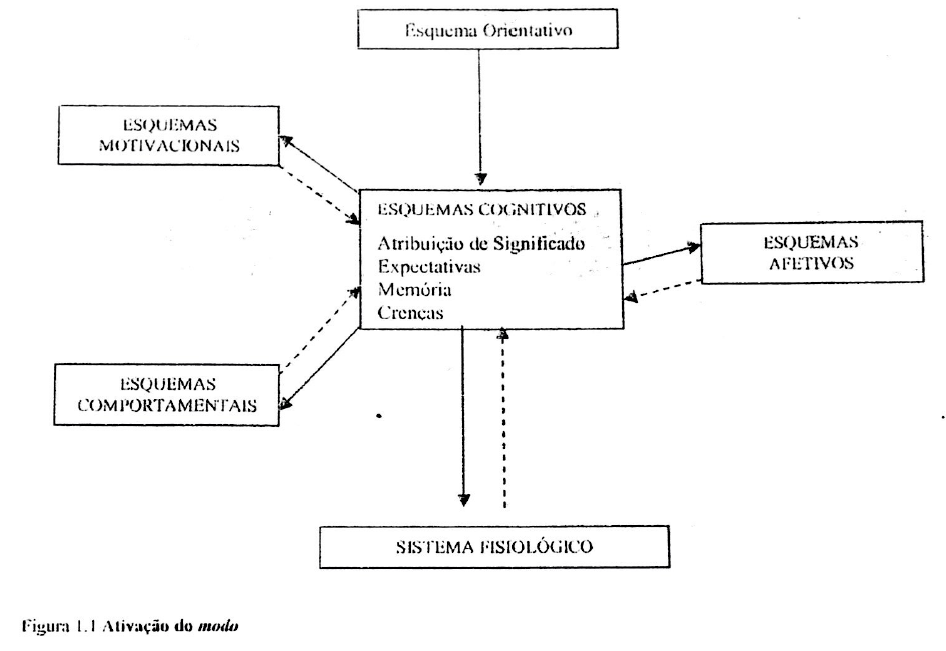
|  |
| --- |
| **OBJETIVO DE APRENDIZAGEM 01** |
| Compreender os conceitos centrais da teoria de modos. |

A compreensão de alguns *conceitos chave* é essencial para compreender a ativação dos modos e suas reações. Resuma na tabela a seguir sua compreensão de alguns conceitos centrais apresentados pelo autor ao longo de todo o texto.

|  |  |
| --- | --- |
| **CONCEITO CHAVE DA TEORIA DE MODOS** | **RESUMO DA SUA COMPREENSÃO** |
| MODOS |  |
| MODOS PRIMÁRIOS/PRIMITIVOS |  |
| ENERGIAS/CARGAS |  |
| SISTEMA COGNITIVO |  |
| SISTEMA EMOCIONAL |  |
| SISTEMA MOTIVACIONAL |  |
| SISTEMA COMPORTAMENTAL |  |
| SISTEMA FISIOLÓGICO |  |
| SISTEMA DE CONTROLE CONSCIENTE |  |
| ESQUEMA ORIENTATIVO |  |

|  |
| --- |
| **OBJETIVO DE APRENDIZAGEM 02** |
| Compreender a ativação dos modos e suas reações. |

Pratique sua compreensão sobre a ativação dos modos. Uma boa forma de praticar nossa compreensão e consolidar o aprendizado é explicar um conceito ou teoria para nós mesmos (mentalmente ou em voz alta). Então, considere o esquema a seguir (Beck, 2004) e explique para si mesmo a ativação dos modos.



|  |
| --- |
| **OBJETIVO DE APRENDIZAGEM 03** |
| Compreender as características de modos disfuncionais. |

Em vários momentos do texto, o autor destaca que os modos primários e as reações primitivas não são necessariamente disfuncionais. Resuma no quadro a seguir sua compreensão sobre características e diferenças entre as reações normais de modos ativados e os modos disfuncionais.

|  |
| --- |
| REAÇÕES NORMAIS X MODOS DISFUNCIONAIS: |

|  |
| --- |
| **PREPARE-SE PARA O ENCONTRO DE MONITORIA** |
| Vamos estimular a prática reflexiva. Que perguntas surgiram em sua mente a partir da leitura dos textos? Você ficou com alguma dúvida durante seus estudos? Registre aqui suas dúvidas/perguntas para apresentar ao monitor da disciplina e com a turma no dia do fechamento da unidade: |

**BONS ESTUDOS !! BOAS PRÁTICAS !! BOAS RELFEXÕES !!**