

03

Visões sobre como gerenciar ou evitar o estresse

Durante a aula "Estresse ou resiliência" vimos que há duas visões sobre o estresse. Entre as alternativas, qual delas reflete incorretamente essas visões?

Seleccione uma alternativa

A

Enquanto Yerker-Dodson entende que o eustress permeia toda a curva de desempenho e estresse, Roger Derek afirma que a resiliência somente se manifestará se você se manter nela.

B

Para Roger Derek a resiliência é o hábito que precisa substituir o estresse, já que este segundo não é uma prática e nem deve ser tolerado. Já Yerker-Dodson entendem que sempre haverá uma relação de desempenho com o estresse e saber extrair o melhor disso é a chave.

C

Para Yerker-Dodson há uma relação de estresse e desempenho e na segunda visão, a premissa que nossos hábitos mentais precisam mudar.

D

Em uma visão a curva de desempenho e estresse leva em consideração até que ponto temos um eustress (bom). Na segunda visão, a causa raiz perpassa pelas nossas crenças e hábitos mentais.

