

2.1 As crenças

Ana Merayo

Psicóloga do FC Barcelona

Introdução

Sabemos que as crenças existem e que cada pessoa pensa e age com base no seu sistema e nos valores que possui.

Precisamos saber que o que vemos não é a realidade em si, senão uma interpretação baseada no que percebemos através do nosso sistema de crenças. Isso faz com que, em algumas ocasiões, percamos parte da informação ou sejamos impedidos de vê-las em sua total veracidade.

Ao longo do texto a seguir, explicaremos em que consistem as crenças, que papel desempenham e como trabalhar com elas em diferentes situações, com o objetivo de modificar e melhorar o relacionamento com nossos atletas e, de forma geral, com nosso entorno. Desta forma, poderemos otimizar o rendimento pessoal e esportivo de atletas e treinadores.

Se você acha que não me deve nada, então nada me deve, porque respeito todas as crenças e porque todas as crenças são iguais. Todas são crenças.
Pochia, 1943, p 21.

2.1.1 As crenças

Antes de começar a definir o que significa crença, gostaríamos de comentar algumas ideias que vão nos fazer conhecer e entender esse conceito mais de perto.

A crença envolve intelecto, sentimentos, atividade e vontade (Brain, 1868). Acreditar que todas as manhãs o sol nascerá seria uma compreensão intelectual, mas sem nenhuma crença concreta que a acompanhe. Se a

esse fato fosse acrescentada uma emoção ou um sentimento como “um dia de sol é mais belo que os outros”, isso corresponderia a uma crença consolidada? Não. Poderíamos dizer que nem o intelecto nem o sentimento geram a essência da crença. No dia a dia, as crenças das pessoas são comprovadas por suas ações. Logo, se elas agirem de forma incoerente às crenças que mantêm, seriam consideradas removidas da crença em tal doutrina (Brain, 1868). Se uma pessoa se proclama defensora dos animais, mas usa um casaco de pele de visom, ela não será vista como uma pessoa coerente ou sincera pelos demais.

Há momentos em que, mesmo conhecendo as premissas discutidas nas linhas anteriores, agimos de maneira contrária às crenças que temos. Por exemplo, podemos ter a convicção de que dormir menos de 8 horas por dia é prejudicial à nossa saúde e, ainda assim, dormirmos menos horas do que deveríamos. Às vezes, embora a crença nos encoraje a agir, ela pode ser limitada por uma razão mais forte. Eu estou ciente de que preciso de 8 horas de sono, mas quero terminar de assistir ao filme de que eu tanto gosto. As crenças são um estado ativo e possuem graus variados de força (mais fraca ou mais forte à medida que é sobrepujada, ou não, por um impulso).

No entanto, poderíamos dizer que o que nos leva a agir, superando resistências grandes ou pequenas, é uma crença: vou para a cama porque sei que amanhã estarei bem quando acordar e me sentindo descansado.

As crenças condicionam o mundo que vemos através de nossa percepção, uma vez que o que experimentamos em nossa vida é percebido e interpretado de acordo com elas. Além disso, o que vemos não é a realidade do que acontece, mas a interpretação dos fatos conforme nosso sistema de crenças.

Às vezes, generalizamos os eventos que ocorrem ao nosso redor, sem levar em conta que, de acordo com a cultura em que nos encontramos, um mesmo fato pode significar coisas diferentes. Assim, uma mesma ação pode significar várias ideias para a pessoa que as realiza, de acordo com as crenças que possui. O que você acha de pessoas que arrotam sentadas à mesa? Em grande parte da cultura ocidental acredita-se que o arroto emitido pelos convidados é sinônimo de má educação e desrespeito; na Índia, tal ato é considerado como zombaria aos seus ancestrais; na China, este mesmo gesto é um elogio ao cozinheiro; na tribo dos esquimós, espalhados pelas zonas siberianas e norte-americanas do Ártico, é uma

demonstração de gentileza; e, na Arábia Saudita, é sinônimo de satisfação e sentimento de saciedade. Assim, de acordo com o local de origem e a cultura da pessoa que vivencia esta ação, ela terá esta ou aquela crença em relação a algo que alguém fez.

Conhecer a nós mesmos e saber com que “lentes” estamos vendo o mundo, bem como conhecer as “lentes” que as pessoas do nosso círculo mais próximo estão usando, nos ajudará a entender quem está diante de nós e a interpretar seus comportamentos.

A seguir, propõe-se a leitura de um conto de Bucay que nos convida a refletir sobre o que foi mencionado no parágrafo anterior.

“Numa tarde, uma senhora muito elegante chega a uma estação de trem. No guichê, ela é informada de que o trem está atrasado e que chegará à estação em aproximadamente uma hora.

Um pouco aborrecida, a senhora compra uma revista, depois vai ao quiosque e compra um pacote de biscoitos e uma lata de refrigerante.

Preparada para a espera forçada, ela se senta em um dos longos bancos da plataforma. Enquanto folheia a revista, um jovem senta ao lado dela e começa a ler um jornal. Inesperadamente, a senhora vê, com o canto dos olhos, como o rapaz, sem dizer uma palavra, estende a mão, pega o pacote de biscoitos, abre-o e, depois de tirar um biscoito, começa a comê-lo na maior tranquilidade.

A mulher fica indignada. Visto que ela não quer ser rude, mas também não fingir que nada aconteceu, ela, com um grande gesto, pega o pacote e tira um biscoito bem na frente do jovem e come olhando fixamente para ele.

Em resposta, o jovem sorri... e pega outro biscoito.

A senhora geme um pouco, pega mais um biscoito e, com sinais visíveis de aborrecimento, come-o, com o olhar fixo no rapaz outra vez.

O diálogo de olhares e sorrisos continua a cada biscoito. A senhora, cada vez mais irritada e o jovem, cada vez mais risonho.

Finalmente, a senhora percebe que resta apenas mais um biscoito no pacote. "Não é possível que ele seja tão cara de pau", pensa ela, ao passo que permanece congelada olhando alternadamente para o jovem e para os biscoitos.

Calmamente, o rapaz estende a mão, pega o último biscoito e, com muita delicadeza, corta-o exatamente ao meio. Com seu sorriso mais amoroso, ele oferece metade do biscoito para a senhora.

- Obrigada! - diz a mulher rudemente ao pegar o meio biscoito.

- De nada - responde o jovem com um sorriso angelical enquanto come sua metade.

O trem chega.

Furiosa, a senhora se levanta com suas coisas e entra no trem. Ao partir, do vagão ela vê o jovem ainda sentado no banco da plataforma e pensa: "Insolente".

Sente a boca seca de raiva. Abre a bolsa para pegar a lata de refrigerante e se surpreende ao encontrar, fechado, seu pacote de biscoitos... Intacto!" (Bucay, 2012, p. 28).

Existem tantas definições de crença na literatura científica que é difícil reduzi-las a algumas poucas. Algumas características comuns a muitas definições de crença são: convicção de que algo é verdadeiro; pensamento profundamente enraizado em nós que nos leva a ter uma certeza; certos padrões mentais que nos fazem interpretar o entorno de acordo com eles.

Esse sistema de crenças define nossa vida, nosso modo de ser, agir e nos relacionarmos com outros. Em outras palavras, nossas crenças condicionam o significado que damos às nossas experiências de vida. Sendo assim, elas devem ser levadas em consideração em qualquer

atuação profissional ao se fazer uma abordagem para atletas. Devemos levar em conta todas as pessoas que fazem parte do convívio mais próximo do jogador (treinadores, preparadores físicos, médicos, fisioterapeutas, psicólogos, etc.) mas sem nos limitar somente ao ambiente esportivo. Família, amigos, escola e assim por diante também devem ser levados em conta. Todos são protagonistas, referentes e transmissores imediatos de conhecimento, valores e, portanto, crenças. As crenças passam a ser como um mapa gravado em nosso sistema que nos guia, ou melhor, nos orienta no mundo a fim de encontrar a satisfação para nossas necessidades (Ramsey, 2005).

Através destas linhas, pretende-se acompanhar os técnicos/treinadores para conhecer as crenças que cada um possui. Ter conhecimento disso nos possibilita saber como e a partir de que prisma interpretamos e entendemos nosso entorno, bem como as pessoas que participam dele e condicionam nosso relacionamento com os outros.

Existem crenças de vários tipos, mas iremos nos aprofundar em duas, já que são as causas diretas de como pensamos e agimos em nossas vidas diárias:

- Crenças fortalecedoras: são as que fortalecem a pessoa e fazem com que ela tenha confiança e apoio no que faz. Provocam comportamentos que levam ao objetivo definido.
- Crenças limitadoras: são pensamentos que, em muitos casos, travam o desenvolvimento pessoal e a maneira de se relacionar com o mundo e com os outros.

Iremos tratar deste segundo caso, mas não há nada com que se preocupar. As crenças limitadoras podem ser modificadas e se tornarem crenças de reforço.

Para entendermos melhor, tentaremos especificar exemplos do que uma crença pode bloquear ou limitar:

- Crença de falta de confiança: qualquer objetivo proposto é considerado inatingível, independentemente das capacidades existentes. Por exemplo, "não estamos preparados para estar na final", "por mais que

treinemos, não poderei alcançar a meta para a equipe", "vamos perder, não importa o que fizermos".

- Às vezes, essa crença também pode ser traduzida em falta de mérito, quando se acredita que um determinado objetivo não é merecido pelo que tem sido feito. Exemplo: "não mereço ir ao campeonato porque não treinamos como deveríamos", "não mereço ser o primeiro treinador porque eu não tenho tanta experiência quanto os outros colegas".
- Crença de falta de capacidade: acreditar que não se tem as condições suficientes e a preparação necessária para atingir o objetivo, ainda que este seja alcançável. Por exemplo, "não conseguiremos vencer esse time, mesmo eles tendo estatísticas piores do que as nossas", "com certeza os outros poderão alcançar o título, mas não nós."
- Crença da exposição: ter medo da exposição pública e do que o resto das pessoas pode pensar sobre nós. Por exemplo, "o que vão dizer se nós perdermos?", "não gosto de coletivas de imprensa porque me sinto atacado".

Pontos que devemos saber sobre nossas crenças:

- São aprendidas desde a infância, portanto, estão profundamente enraizadas na pessoa.
- São, em muitos casos, inconscientes, ou seja, nem sabemos que elas existem.
- Podem ser modificadas através de treinamento consciente ou novas experiências.
- Trazem algo positivo. Até mesmo as crenças que, num determinado momento, são consideradas negativas. Por exemplo, se tenho a crença de que não devo falar com estranhos, o que hoje é uma limitação, em algum momento serviu para obedecer às instruções de meus pais.

Para mudar de uma crença para outra, deve-se modificar a percepção da realidade das crenças, procurar outras alternativas e novos olhares.

Veremos como identificar crenças limitadoras e como trabalhar para modificá-las.

Aqui está um exercício que pode nos ajudar:

- Identifique as situações que você considera estressantes ou difíceis. Às vezes não estamos cientes das autoverbalizações que fazemos: "Não posso fazer isso", "tudo é difícil para mim", "não consigo fazer o que me propus", "sou péssimo em todas as competições". Escolha uma delas.
- Detecte o que você sente em relação ao que pensa. Pense que crença está por trás dessa atitude.
- Por exemplo, "não consigo realizar o que me proponho a fazer", "sinto-me incapaz", "os outros não podem confiar em mim", "sinto-me inseguro, decepcionado, triste, fracassado".
- Pergunte a si mesmo se essa crença é 100% verdadeira e se acontece em todos os casos.
- Por exemplo, eu já competi bem apesar de estar nervoso? Em outras ocasiões em que enfrentei uma avaliação, tive essa sensação e consegui administrá-la?
- Reflita e responda a estas perguntas:
 - O que me impede de alcançar meus objetivos?
 - Que pensamento positivo poderia substituir o negativo?
 - Se fosse verdade o que eu penso - na pergunta anterior - que providências eu tomaria para alcançar meus objetivos?
- Modifique sua linguagem interna para uma mais positiva e considere a resposta para as perguntas anteriores. Crie uma afirmação clara que o ajude a se aproximar do objetivo e contradizer a crença inicial.
- Por exemplo, vou aprender a competir. Tenho capacidade de sobra para superar esse novo desafio.
- Encontre situações que confirmem essa nova crença.
- Por exemplo, na competição de sábado eu tive uma boa pontuação. Estou menos nervoso do que em outras ocasiões.

Agora, veremos um roteiro com os passos a serem seguidos na modificação de crenças limitadoras.

Tabela 1: Modificação de crenças limitadoras

Modificar crenças limitadoras
1. Pense e escolha uma situação que gera emoções estressantes
2. Descreva os fatos objetivos que ocorreram no momento em que a situação ocorreu.
3. Escreva o que você pensa sobre o evento estressante (previsões, preocupações, suposições...).
4. Escreva o que você acha sobre o evento específico.
5. Reflita e modifique o que você descreveu no ponto 3. Responda a estas perguntas: Por que eu tenho esses pensamentos? Existe evidência objetiva para manter essa crença? Existem evidências que demonstram que não tenho razão?
6. Mude sua linguagem interna para uma mais positiva.

Fonte: Davis, Mckaty e Eshelman, 2001, p. 174.

Vamos ver como fazer isso em um exemplo:

- 1) Nas últimas competições, não consegui alcançar meus objetivos, minhas pontuações têm sido ruins e meus sentimentos, inconstantes. Me sinto inseguro, com medo de não ser tão bom quanto deveria ou como os outros acham que eu deveria. Sinto-me um pouco triste.
- 2) Na última competição, tive sensações estranhas. Minhas pernas pesavam e eu me sentia cansado. É verdade que nas últimas duas semanas treinamos com mais carga física do que o normal. Por pensar no quanto estava cansado, minha mente começou a pensar em coisas negativas, como em não poder estar nas Olimpíadas, então me senti cada vez mais cansado e desanimado.
- 3) Tenho medo de não me sair bem nas competições; elas me fazem sentir inseguro porque o pré-olímpico será em 3 meses e não me sinto preparado, tenho dúvidas, sinto-me inseguro, com medo de decepcionar se eu não me qualificar.
- 4) Sinto-me pressionado por mim mesmo, sem confiança, mais preocupado com os outros do que comigo. Eu gostaria de ficar mais isolado e focar no dia a dia.
- 5) Reflito sobre o que penso e sinto. Analisando friamente, foram apenas duas competições dentre muitas nesta temporada. Quando treino, sinto-me

confortável e bem, vejo que avanço e alcanço os objetivos que estabeleci com o meu treinador.

- 6) Eu tenho que ser mais cuidadoso comigo mesmo e confiar no progresso que venho demonstrando.
- 7) Minha frase de repetição será "passo a passo", "sou capaz de cumprir com o que me propus", "confio em mim, no meu corpo e na minha mente"

Lembre-se de que não se muda uma crença de um dia para o outro. Leva tempo elaborar uma crença. Para mudá-la e substituí-la por outra, também é preciso um tempo de prática e integração com as anteriores. Somente com a prática a nova crença será estabelecida e se tornará inconsciente e automática.

Às vezes, e apesar de nossos esforços, não conseguimos estar cientes ou conscientes das crenças limitadoras que nos acompanham desde que nascemos e ao longo de nossas vidas. A seguir, apresentaremos um questionário, o teste de Ellis. Esse teste nos permite conhecer as crenças limitadoras para que possamos trabalhar em sua subsequente modificação no sentido de fortalecer as crenças.

Este questionário pode servir como uma ferramenta para "tomar consciência" e saber quais crenças iremos modificar primeiro.

Tabela 2: Questionário

Instruções para responder ao questionário

- Não há respostas certas ou erradas. O importante é a sua sinceridade nas respostas.
- Não é necessário passar muito tempo em cada item.
- Em relação ao item, se concorda mais do que discorda, marque a caixa SIM. Por outro lado, se discorda mais que concorda, marque a caixa NÃO
- Certifique-se de responder o que você realmente pensa, não o que acha que deveria pensar.
- Responda a todos os itens.

	Sim	Não		P
1 Para mim é importante receber a aprovação de outros.			A	
2 Odeio errar em algo.			A	
3 As pessoas que erram recebem o que merecem.			A	
4 Geralmente aceito os acontecimentos com serenidade.			B	
5 Se uma pessoa quiser, ela pode ser feliz em quase todas as circunstâncias.			B	
6 Temo as coisas que geralmente são motivos de preocupação para mim.			A	
7 Costumo adiar decisões importantes.			A	
8 Todos precisam recorrer a alguém em busca de ajuda e conselho.			A	
9 "A zebra não pode mudar suas listras".			A	
10 Prefiro passar meu tempo livre relaxando acima de tudo.			A	
11 Gosto que os outros me respeitem, mas eu não preciso respeitar ninguém.			B	
12 Evito as coisas que não consigo fazer bem.			A	
13 Há muitas pessoas más que escapam do castigo do inferno.			A	
14 As frustrações não me distorcem.			B	
15 As pessoas não ficam perturbadas pelos acontecimentos, mas pela imagem que têm deles.			B	
16 Os perigos esperados ou eventos futuros me causam pouca ansiedade.			B	
17 Procuro encarar as tarefas chatas e fazê-las o mais rápido possível.			B	
18 Em decisões importantes, consulto uma autoridade no assunto.			A	
19 É quase impossível superar a influência do passado.			A	
20 Gosto de ter muitos recursos à disposição.			B	
21 Quero que todos gostem de mim.			A	
22 Não gosto de competir em atividades onde os outros são melhores que eu.			B	
23 Quem erra merece carregar a culpa.			A	
24 As coisas deveriam ser diferentes do que são.			A	
25 Eu provoço meu próprio mau humor.			B	
26 Muitas vezes não consigo tirar um assunto da minha cabeça.			A	
27 Evito encarar os problemas.			A	
28 Todos precisam de uma fonte externa de energia.			A	
29 Só porque algo impactou sua vida de uma forma significativa uma vez, isso não quer dizer que será igual no futuro.			B	
30 Sinto-me mais satisfeito quando tenho muitas coisas para fazer.			B	
31 Consigo gostar de mim, mesmo quando os outros não gostam.			B	
32 Gostaria de ter sucesso em algo, mas não acho que devo fazer isso.			B	

33 A imoralidade deve ser severamente punida.			A	
34 Com frequência, fico perturbado por situações que não me agradam.			A	
35 As pessoas infelizes costumam ser as próprias responsáveis por essa condição.			B	
36 Não me preocupo por não conseguir impedir que algo			B	
37 Costumo tomar as decisões assim que posso.			B	
38 Dependo muito de algumas pessoas.			A	
39 As pessoas superestimam a influência do passado.			B	
40 O que mais me diverte é realizar algum projeto criativo.			B	
41 Se os outros não gostam de mim, isso é problema deles, não meu.			B	
42 É muito importante para mim ser bem-sucedido em tudo que faço.			A	
43 Raramente culpo as pessoas por seus erros.			B	
44 Costumo aceitar as coisas como elas são, mesmo que eu não goste.			B	
45 Ninguém fica muito tempo irritado, a menos que queira.			B	
46 Não suporto correr riscos.			A	
47 A vida é muito curta para desperdiçá-la fazendo coisas que não nos agradam.			A	
48 Gosto de me defender sozinho.			B	
49 Se eu tivesse vivido experiências diferentes, poderia ser mais como eu gostaria de ser.			A	
50 Gostaria de me aposentar e me livrar de vez do trabalho.			A	
51 Acho difícil ir contra o que os outros pensam.			A	
52 Desfruto das atividades independentemente de quão boas/ruins elas sejam.			B	
53 O medo de serem castigadas é o que faz as pessoas serem boas.			A	
54 Se alguma coisa não me agrada, eu opto por ignorá-la.			B	
55 Quanto mais problemas uma pessoa tem, menos feliz é.			A	
56 Raramente me sinto ansioso ao pensar no futuro.			B	
57 Raramente adio as coisas.			B	
58 Sou o único que pode realmente entender e resolver meus problemas.			B	
59 Normalmente não acho que as experiências passadas me afetem hoje em dia.			B	
60 Ter muito tempo livre é chato.			B	
61 Gosto da aprovação dos outros, mas não tenho nenhuma necessidade real disso.			B	
62 Incomoda-me o fato de os outros serem melhores que eu em algo			A	
63 Todo mundo é bom, em essência.			A	
64 Faço tudo o que posso para conseguir o que eu quero e, quando consigo, paro de me preocupar.			B	
65 Nada é intrinsecamente perturbador. Se for, é por causa do modo como interpretamos.			B	
66 Preocupo-me muito com certas coisas do futuro.			A	
67 Acho difícil fazer tarefas desagradáveis.			A	
68 Não gosto que outros tomem decisões por mim.			B	
69 Somos escravos do nosso passado.			A	
70 Às vezes eu gostaria de ir a uma ilha tropical, deitar na praia e não fazer mais nada.			A	
71 Com frequência me preocupo em obter aprovação e aceitação das pessoas.			A	
72 Perturba-me cometer erros.			A	
73 Não é justo que "a chuva caia igualmente sobre o justo e o injusto".			A	
74 Aproveito a vida de forma honesta.			B	
75 Deveria haver mais pessoas que enfrentam o lado desagradável da vida.			A	
76 Às vezes, acho impossível tirar da minha mente o medo de alguma coisa.			A	
77 Uma vida fácil raramente é recompensadora.			B	

78 Não tenho dificuldade pra procurar ajuda.			A	
79 Uma vez que algo impactou sua vida de uma forma significativa, sempre será assim.			A	
80 Amo ficar deitado.			A	
81 Preocupo-me consideravelmente com o que as pessoas pensam de mim.			A	
82 Muitas vezes fico com muita raiva de coisas sem importância.			A	
83 Costumo dar uma segunda chance para quem erra.			B	
84 As pessoas são mais felizes quando têm objetivos e problemas para resolver.			A	
85 Nunca há motivo para ficar angustiado por muito tempo.			B	
86 Raramente penso em coisas como morte ou guerra nuclear.			B	
87 Não gosto de responsabilidades.			B	
88 Não gosto de depender dos outros.			B	
89 Basicamente, as pessoas nunca mudam.			A	
90 A maioria das pessoas trabalha muito e não descansa o suficiente.			A	
91 Ser criticado é chato, mas não perturbador.			B	
92 Não gosto de fazer coisas que eu não faço muito bem.			B	
93 Ninguém é mau mesmo que suas ações sejam.			B	
94 Raramente me incomodo com os erros dos outros.			B	
95 O homem constrói seu próprio inferno interior.			B	
96 Muitas vezes me vejo planejando o que faria se me encontrasse em determinadas situações perigosas.			A	
97 Se tiver que fazer algo, farei mesmo que não seja agradável.			B	
98 Aprendi a não me preocupar com nada que não esteja relacionado ao meu bem-estar.			B	
99 Não olho para trás com ressentimento.			B	
100 Só me sinto realmente feliz quando estou relaxado e sem fazer nada.			A	

1. Se o item possui a letra A e você respondeu SIM, marque um X na coluna P.
2. Se o item possui a letra B e você respondeu "NÃO", marque um X na coluna P.
3. Ponha os X no local correspondente da tabela a seguir e some o número de X que aparece em cada coluna.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1										
11										
21										
31										
41										
51										
61										
71										
81										
91										

Interpretação

Quanto maior a pontuação alcançada, maior a concordância com a ideia ilógica explicada a seguir:

		P
1	Para um adulto, é extremamente necessário ter o carinho e aprovação de seus semelhantes, familiares e amigos.	
2	Devemos ser infalivelmente competentes e quase perfeitos em tudo que emprendermos.	
3	Há pessoas que são más, vis e perversas e que devem ser castigadas.	
4	É horrível quando as coisas não ocorrem do jeito que queríamos que elas fossem.	
5	Eventos externos são a causa da maioria das desgraças da humanidade; as pessoas simplesmente reagem aos eventos de acordo a como eles afetam suas emoções.	
6	Devemos sentir medo ou ansiedade diante de qualquer coisa que seja desconhecida, incerta ou potencialmente perigosa.	
7	É mais fácil evitar os problemas e responsabilidades da vida do que enfrentá-los.	
8	Precisamos contar com algo maior e mais forte que nós.	
9	O passado exerce mais influência na determinação do presente.	
10	A felicidade aumenta com a inatividade, a passividade e o ócio infinito.	

Fonte: Cuartero Requejo, 2018, p. 26-31

A importância de conhecer as crenças limitadoras é gerar um espaço para reflexão pessoal. Pensar nelas e aprofundá-las e em suas consequências, esforçando-se para modificá-las. A mudança é um processo que levará tempo e no qual devemos prestar atenção e dar importância às mudanças produzidas, para ancorar as novas crenças geradas.

Para concluir, conhecer o que pensamos e como agimos com nós mesmos e com nosso entorno nos permitirá estar preparados para trabalhar com nossos atletas a partir de uma visão maior para entender e interagir com eles e, assim, trabalhar para otimizar seu rendimento tanto pessoal quanto esportivo.

Às vezes passamos horas, dias e semanas trabalhando com atletas em suas técnicas, táticas, ferramentas psicológicas, etc., e nos esquecemos de suas crenças.

Numa competição, por exemplo, achamos que as emoções do atleta são um impedimento para ele competir bem, porém, esquecemos de prestar atenção às suas crenças: "Sou muito bom nos treinos, mas na competição sou um fracasso."

Vejamos como você pode trabalhar com esse atleta.

Propomos ao atleta que ele descreva para nós no que ele se concentra na competição e no treinamento, para saber se existe alguma diferença entre as duas situações. No treino ele atinge suas pontuações, segue o ritmo indicado, refina a técnica, etc. Na competição, ele se concentra nos adversários e os sinais de fadiga o preocupam. Atenção! Os pontos de concentração na competição e no treino são diferentes, então, já temos uma diferença que precisa ser corrigida. Se no treino eu volto minha atenção para a parte técnica, durante a competição eu tenho que fazer o mesmo. Conforme a corrida avança, posso direcionar a atenção ao adversário para adaptar a tomada de decisão de acordo com a tática que eu julgar mais conveniente.

Lembre-se de que, nas situações em que nos sentimos estressados em dificuldade, colocamos em prática crenças limitadoras.

Aconselhamos trabalhar as crenças desde o início da temporada, criando um plano de trabalho tanto no treino quanto na competição (traçando objetivos, ações concretas para alcançar mudanças, criar situações estressantes e avaliar crenças).

Podemos propor aos atletas que façam um registro, um diário onde possam anotar (caderno, celular, etc.) diferentes aspectos que o ajudarão a saber o que acontece com eles em situações que eles encaram como difíceis.

Tabela 3: Proposta de registro diário para atletas

Situação:	Data: 12 de abril "Eu me travo quando o técnico me corrige nos treinos ou nos jogos."
Pensamentos:	"Ele não conta comigo para o próximo jogo", "ele não gosta de mim", "sempre faço as coisas erradas".
Sensações físicas:	"Sinto meu coração batendo forte", "minha cabeça gira quando eu percebo que ele está aborrecido", "minhas pernas paralisam".
Emoção:	"Sinto raiva por não saber fazer melhor, e também pela tristeza de estar decepcionando o técnico, minha família e a mim mesmo".
Depois da emoção sentida:	"Não comento com ninguém o que eu penso para não pensarem que eu sou fraco". "Ajo como se nada estivesse acontecendo, mas estou ausente".
Plano de ação:	"Da próxima vez que acontecer, direi a um colega como me sinto para ver se ele pode me ajudar". "Vou falar com meu treinador quando eu estiver mais seguro sobre o que dizer".
Conclusões:	"Quando compartilho com alguém o que sinto, fico mais relaxado", "quando me concentro no que tenho que fazer no próximo passo e não no erro, sinto-me mais confiante".
Revisão:	Reserve tempo periodicamente para revisar o diário e adicionar pensamentos ou ações que você incorporou ao treino.

Fonte: elaboração própria.

À medida que você consolida novas crenças, ações e verbalizações em relação a elas, você poderá testá-las em competições menores, até ficarem estabelecidas.

Um conselho: não julgamos as crenças, elas apenas são analisadas para serem modificadas e mais adaptáveis.

2.2 A profecia autorrealizável

Ana Merayo

Psicóloga do FC Barcelona

Introdução

As **profecias autorrealizáveis** são abundantes em nossas vidas cotidianas. Algumas vezes pensamos em coisas que acreditávamos que certamente iriam acontecer e que acabaram acontecendo. Inconscientemente, moldamos a realidade para que ela seja realizada.

Este efeito ocorre em todas as áreas da nossa vida (acadêmica, social, laboral), mas exercem maior impacto sobre bebês e jovens que estão em processo de formação de personalidade, a qual depende, em certos aspectos, das expectativas que as pessoas ao seu redor depositam neles.

Todos os dias estamos, consciente ou inconscientemente, expostos às expectativas de pessoas ao nosso redor: família, amigos, colegas, treinadores, chefes, etc. Observamos que, quando alguém transmite sua confiança e apoio, agimos de uma determinada forma, assim como às vezes também deixamos de tentar algo por causa do medo ao fracasso que nos foi infundido. Nas páginas seguintes, explicaremos em que consiste a profecia autorrealizável e como fazer com que ela contribua no nosso dia a dia.

2.2.1 A profecia autorrealizável

Iniciaremos esta unidade com um conto de García Márquez:

Era uma vez um pequeno povoado, onde havia uma velha senhora com dois filhos, um de 17 e uma filha de 14. Enquanto servia o café da manhã e há uma expressão de preocupação

em seu rosto. Então, as crianças perguntam o que está errado e ela responde:

- Não sei, mas acordei com a sensação de que algo muito grave vai acontecer neste povoado.

Os filhos riem da mãe. Dizem que são pressentimentos de velha, coisas que acontecem. O filho sai para jogar sinuca e, no momento em que vai fazer uma carambola bem simples, o outro jogador diz a ele:

- Aposto uma moeda que você não consegue.

Todos riem. Ele ri. Ele tenta fazer a carambola, mas não consegue. Ele paga a moeda e todos perguntam o que aconteceu, afinal era uma simples carambola. Ele responde:

- É verdade, mas estou preocupado com o que minha mãe me contou esta manhã. Ela disse que algo grave vai acontecer neste povoado.

Todos riem dele, e o que ganhou a moeda retorna à sua casa, onde está sua mãe com uma neta ou, enfim, uma parente. Feliz com sua moeda, ele diz:

- Ganhei essa moeda facilmente do Dámaso porque ele é um tolo.

- E por que ele é um tolo?

- Ele não conseguiu fazer uma simples carambola porque estava perturbado com a ideia de que sua mãe que acordou hoje dizendo que algo muito grave vai acontecer neste povoado.

Então sua mãe diz a ele:

- Não zombe dos pressentimentos dos velhos porque às vezes eles se cumprem.

A parente ouve e vai comprar carne. Ela diz ao açougueiro:

- Quero um quilo de carne - e, no momento em que estão cortando, ela acrescenta: Melhor me vende dois, porque

andam dizendo por aí que algo grave vai acontecer e é melhor estar preparado.

O açougueiro despacha a carne e, quando outra senhora chega para comprar um quilo de carne, ela diz:

- Eu peguei dois porque as pessoas andam dizendo que algo muito grave vai acontecer, e estão se preparando e comprando coisas.

Então a senhora responde:

- Eu tenho vários filhos, é melhor você me dar quatro quilos.

Ela leva os quatro quilos e, para encurtar a história, direi que, em meia hora, o açougueiro vende toda a carne, mata outra vaca, vende tudo e sai espalhando o boato. Chega o momento em que todos no povoado ficam esperando que algo aconteça. As atividades param e, de repente, já são duas da tarde e está quente, como de costume. Alguém diz:

- Tá sentindo o calor que está fazendo?

- Mas sempre fez calor aqui no povoado!

(O povoado é tão quente que os músicos tocavam seus instrumentos remendados com alcatrão e só tocavam sob a sombra, porque se tocassem sob o sol, os instrumentos se desfaziam em pedaços).

- No entanto - diz alguém - nunca fez tanto calor a esta hora.

- Mas às duas da tarde é quando está mais quente.

- Sim, mas não tão quente quanto agora.

No povoado deserto, na praça deserta, de repente desce um passarinho e alguém comenta:

- Tem um passarinho na praça.

E todo o mundo vai, espantado, ver o passarinho.

- Mas, senhores, sempre houve passarinhos que pousam na praça.

- Sim, mas nunca a esta hora.

A tensão é tão grande para os habitantes da cidade que todos ficam desesperados para ir embora, mas ninguém tem coragem.

- Eu sou muito macho - grita um deles. - Vou embora.

Então ele pega seus móveis, seus filhos, seus animais, mete tudo numa carreta e atravessa a rua principal, onde se encontra todo o pobre povoado, observando-o. Até o momento em que dizem:

- Se ele se atreve a ir, então nós também vamos.

E começam, literalmente, a desmontar a cidade. Levam coisas, animais, tudo.

Um dos últimos a sair da cidade diz:

- Que não venha a cair uma desgraça sobre o que resta da nossa casa - e então a incendeia e outros também queimam suas casas.

Todos fogem num tremendo e verdadeiro pânico, como num êxodo de guerra e, entre eles, está a senhora que teve o presságio, gritando:

- Eu disse que algo muito grave ia acontecer e ainda me disseram que eu estava louca. (García Marquez, s/f)
<http://www.fadu.uba.ar/post/405-171-algo-muy-grave-va-a-suceder-en-este-pueblo-gabriel-garca-marquez>.

Sabemos que as crenças existem e que algumas têm uma função mais adaptativa enquanto outras têm funções mais limitadoras. No entanto, ambas as crenças, juntamente com as nossas expectativas e as que os outros depositam em nós, condicionam a maneira como nos comportamos com o mundo e com os outros.

A profecia autorrealizável é definida por Rovira (2006) como um fenômeno psicológico em que as expectativas e crenças de um indivíduo

sobre algo ou alguém levam ao resultado esperado. Elas afetam a conduta de tal maneira que esse algo ou alguém tende a confirmar tais crenças.

Segundo o sociólogo Robert K. Merton (1948): "A profecia autorrealizável é, a princípio, uma definição 'falsa' da situação, que gera um novo comportamento que faz com que a falsa concepção original da situação se torne 'verdadeira'" (p. 197).

O autor descobriu que essa crença, mesmo que comece sem fundamento, exerce uma influência decisiva sobre a conduta, fazendo com que essa validade sem rigor perpetue o erro e leve a pessoa a ter um comportamento que esteja de acordo com a crença que mantém. Se estivermos convencidos de que não teremos sucesso em uma atividade, é muito possível que nossas ações sejam errôneas, pois nossa crença irá modificar nosso comportamento até confirmar o resultado esperado do fracasso.

Deve-se esclarecer que não podemos falar de profecia autorrealizável até o comportamento ser afetado pelas expectativas (Sánchez Gómez, 2014). Além disso, não há profecia quando a expectativa é baseada em dados objetivos. Por exemplo, se é previsto que um atleta será lento em uma corrida porque se sabe que os tempos do atleta são geralmente longos, isso não caracterizaria uma profecia autorrealizável, visto que os dados estão apenas se ajustando ao que já é a realidade. Poderíamos ajudar este mesmo atleta, criando uma nova expectativa para ele como, por exemplo, ser mais rápido nos 400 m rasos, dando-lhe a oportunidade de ser mais rápido do que é.

"Cuide dos seus pensamentos, pois eles se tornarão suas palavras. Cuide das suas palavras, pois elas se tornarão suas ações. Cuide das suas ações, pois elas se tornarão seus hábitos. Cuide dos seus hábitos pois eles se tornarão seu destino." (Gandhi, 1964, p. 87)

A seguir, veremos um pouco da mitologia grega para explicar a origem do termo **efeito Pigmaleão**, um conceito que está diretamente relacionado à profecia autorrealizável. Na obra de Ovídio (**I a. C.**), conta-se como um escultor, chamado Pigmaleão, que viveu numa ilha da Grécia, se apaixonou por uma das estátuas que ele havia criado, Galateia. Sua paixão era tal que

ele rezou para que os deuses transformassem Galateia numa mulher de carne e osso. A deusa Afrodite concedeu o desejo a Pigmaleão, que se casou com Galateia e, como fruto desse amor, nasceu sua filha Pafo.

Este efeito tem sido estudado em vários campos:

- Na infância (Brophy e Good, 1990; Rist, 1970; Rosenthal e Jacobson, 1968).
- Na fase escolar ou universitária.
- Em contextos militares.
- Nos esportes.

A importância da profecia autorrealizável, no caso de jogadores jovens, reside no fato de que as expectativas que os profissionais que trabalham no ambiente esportivo podem ter sobre eles são cruciais para o seu desenvolvimento. Deve-se tomar cuidado para não rotular ou classificar os atletas, pois cada rótulo gera expectativas e crenças que afetam o desenvolvimento do autoconceito e da autoestima que o adulto vê do jovem atleta. Se rotularmos um jogador de "distraído", será mais provável que seu desempenho seja menor e mais suscetível a erros.

Mudar e modificar as profecias sobre os outros é complicado, mas não impossível. Para isso, devemos ter cuidado com as expectativas que depositamos nos outros, que possam marcar sua trajetória de vida, e aprender a romper com as crenças que limitam o comportamento e o desempenho deles e encontrar outras que favoreçam a aprendizagem e o rendimento.

Já aconteceu de você não escolher um determinado curso porque desde pequeno ouviu seus pais dizerem que eles não eram bons naquela matéria? Quantos resolveram praticar um novo esporte com a ideia de "não sou bom em esportes aquáticos"? Pense por um momento. Há alguma coisa que você deixou de fazer por achar que não era bom o suficiente? De onde veio essa crença?

"Tanto se pensar que pode, como se pensar que não pode, você estará certo" (Ford, H. S/f, p. 72).

Vamos continuar vendo mais dados sobre o efeito Pigmaleão:

Nos anos setenta, os pesquisadores Rosenthal e Jacobson (1968) realizaram um experimento no ambiente acadêmico, onde demonstraram como a **profecia autorrealizável** exerceu influência nas expectativas que os professores projetavam sobre o desempenho de seus alunos.

O estudo consistia em fazer com que os professores recebessem informações sobre o nível de inteligência dos alunos de suas aulas (sem saber que essas informações eram falsas). Foi dito a alguns professores que os alunos de sua aula tinham um QI baixo enquanto a outros professores foi dito que seus alunos eram brilhantes.

Os resultados foram: no caso do QI alto, os professores tinham iniciativa, as atividades eram variadas e desafiadoras, estimulavam a encontrar a resposta correta, e assim o professor cumpria suas expectativas em relação aos alunos e o rendimento foi alto. O mesmo aconteceu no caso da turma com QI baixo, mas no sentido oposto. Com a confirmação da expectativa de fracasso, os professores não dedicavam muito tempo proporcionando tarefas atrativas, não buscavam novas alternativas de aprendizagem, não estimulavam os alunos, e assim os resultados foram muito baixos.

A intenção do experimento era fornecer informações falsas aos professores, criar neles expectativas sobre as crianças que tiravam notas mais altas e observar se esse olhar dos professores, em termos da capacidade intelectual de seus alunos, influenciaria seu comportamento em relação aos alunos. A "falsa" diferença entre crianças com mais ou menos inteligência, que inicialmente só existia para os professores, tornou-se uma realidade, pois os professores dedicaram mais tempo e recursos aos "bons" e contribuíram para a melhora do rendimento acadêmico deles. Porém, no caso oposto, eles não fortaleceram nem encorajaram os alunos.

No exemplo do experimento de Rosenthal e Jacobson, o efeito Pigmaleão ocorreu quando foram projetadas expectativas negativas, mas ele também ocorre com expectativas positivas. Portanto, usar a profecia autorrealizável para abrir um mundo de possibilidades e desafios em nossos atletas teria que ser uma tarefa inerente à prática diária.

"Trate uma pessoa como ela é e ela permanecerá como é. Trate uma pessoa como ela pode e poderia ser e ela se tornará o que ela pode e poderia ser".
(Covey. 2003, p.184)

O efeito Pigmaleão no esporte

Este efeito vem sendo estudado em termos de sua relação com a motivação e o rendimento esportivo. Resumimos as sequências desse efeito (Brophy, 1983 e Horn, 1985):

- 1) 1.- Técnicos criam uma série de expectativas e crenças sobre os atletas com base em idade, constituição, gênero, etnia, rendimento anterior, trajetória, categoria, etc. (Brophy, 1983 em Tsiplakides y Keramida, 2010). Exemplo: "Pedro, com 1,85 m de altura e 13 anos, possui enormes capacidades. Esta temporada será a melhor de sua equipe".
- 2) 2.- O técnico modifica seu comportamento em relação ao atleta de acordo com as expectativas que criou em relação a ele (Muniain, (s / f)) Exemplo: o treinador constantemente aplaude as boas atuações de Pedro, encoraja-o quando comete um erro e lhe dá instruções de como corrigi-lo.
- 3) 3.- Quando a expectativa mudou a própria conduta do treinador, o rendimento do atleta se viu afetado por ela. Exemplo: Pedro está animado com seu progresso, observa que seu treinador confia nele e lhe dá confiança e segurança. Daí, ele toma decisões nos jogos e assume riscos nas ações, e, se erra, joga de novo sem medo de falhar novamente.
- 4) 4.- A expectativa do treinador é confirmada pela performance do atleta. Exemplo: Pedro é o maior artilheiro de sua equipe.

Podemos classificar o efeito Pigmaleão em duas categorias:

- Pigmaleão positivo: quando causa efeitos positivos no comportamento da pessoa em quem se depositou uma expectativa positiva. Por exemplo, o treinador que transmite a um atleta a confiança que tem nele de que executará o salto que praticou tanto e que executa tão bem nos treinos.

Às vezes o atleta não confia em suas capacidades ou em sua preparação, seja por sua experiência anterior, por sua autoexigência, etc., mas o fato de haver alguém que o incentiva, que transmite que ele é capaz, que confia nele e em suas capacidades, abre caminho para que o atleta se sinta seguro.

Pessoas que têm expectativas positivas sobre outras pessoas geram um clima socioemocional favorável no grupo com o qual interagem. Elas se caracterizam por dar mais informação, feedback de qualidade e oferecer novas oportunidades (Merton, R. 1995). Os indivíduos se sentem em um clima de confiança e segurança, e mostram um nível mais elevado de autoestima.

- **Pigmaleão negativo** (também conhecido como **efeito Golem**): tem o efeito oposto ao do Pigmaleão positivo. Se um treinador projeta uma baixa expectativa no atleta, isso provoca uma diminuição em seu rendimento (Babad, Inbar e Rosenthal, 1982). Quando isso ocorre, a capacidade de melhora diminui, o medo ao fracasso aumenta e os níveis de autoestima caem, o que faz com que eles evitem situações de tomada de decisões, diminuam a iniciativa e criatividade nas ações, o que, por sua vez, influenciará na motivação e nas probabilidades de abandono.

Todos somos gênios. Mas se você julgar um peixe por sua habilidade de escalar uma árvore, ele passará a vida inteira acreditando que é um estúpido.
(Einstein, A. S/f).

O efeito Golem foi estudado em menor profundidade, dadas as implicações éticas e sociais relacionadas à implementação deste tipo de experimentos e às condutas negativas que poderiam resultar disso. Isso nos leva a refletir sobre a importância de trabalhar com os treinadores na prevenção de expectativas negativas para seus atletas (Eden, 2003). Seria interessante trabalhar na formação de novas expectativas que permitam criar novas profecias autorrealizáveis a partir de uma perspectiva positiva (Wilkins, 1976, Hawes, 2005 Wilkins, 1976; Stroh et al, 2008, em Castillo Echeverria, 2014).

Queremos salientar que nem sempre uma expectativa irá afetar o rendimento do atleta, uma vez que duas variantes devem ser consideradas: primeiro, a expectativa do Pigmaleão (a pessoa que cria a expectativa) e, segundo, as expectativas do próprio atleta.

Em relação às expectativas do próprio indivíduo, há o outro efeito, o efeito Galateia (lembrando que Galateia foi a escultura que Pigmaleão criou e por quem se apaixonou e que, quando foi transformada numa mulher de carne e osso, casou-se com Pigmaleão), Davidson e Eden (2000). Este efeito é uma profecia autorrealizável em si mesma, na qual o indivíduo possui suas próprias expectativas sobre seu desempenho. O que diferencia a profecia autorrealizável do efeito de Galateia é o criador das expectativas. No primeiro caso, um Pigmaleão e, no segundo, o próprio indivíduo. Um não exclui o outro, mas pode-se dizer que as próprias expectativas do indivíduo podem favorecer as expectativas que a outra pessoa cria sobre ele.

Se um jogador costuma mostrar e expressar confiança e segurança ao cobrar um pênalti, o treinador poderá aumentar essa segurança, projetando expectativas de sucesso sobre o jogador. Para haver um efeito fortalecedor, ambas as expectativas devem estar alinhadas, pois, do contrário, entrariam em conflito.

Concluindo, oferecemos algumas recomendações a serem levadas em conta pelo treinador:

- Evitar crenças limitadoras sobre os atletas com quem trabalhamos.
- Gerar um ambiente de confiança proporciona um clima ideal para o aprendizado, além de aumentar o comprometimento com o esporte.
- Motivar os atletas que treinamos e confiar neles favorece a melhora do rendimento. Foi demonstrado que a confiança que os outros depositam em nós gera confiança e força para que o atleta sinta que pode alcançar seus objetivos, ainda que também seja necessário que o próprio atleta confie em si mesmo e nas expectativas de sucesso sobre seu desempenho.
- Para que a expectativa projetada seja atingível, ela deve ser realista e viável.

- Oportunidade de resposta: quanto mais expectativas positivas houver em relação aos atletas, mais possibilidades de ações da parte deles serão incentivadas.
- Fortalecer o desempenho dos atletas (corrigir erros e elogiar a boa predisposição e atitude). (Crowe, 1977; Rothbard, Dalfen, y Barrett, 1971; Willis, 1972, Martinek e Johnson, 1979).
- Comunicação não verbal: podemos nos comunicar sem perceber o que estamos comunicando. Por isso, temos que cuidar dos nossos sinais já que nosso corpo pode mostrar exatamente o oposto do que queremos expressar (pedir “calma” aos jogadores gritando e gesticulando pela lateral do campo; dizer “não tem problema se errar” com a testa franzida e com cara de aborrecido). Portanto, não são só instruções, emoções e opiniões que são comunicadas aos nossos atletas, mas também as expectativas que depositamos neles e que são mostradas através da comunicação não verbal.
- Dê tempo e seja paciente para que as mudanças ocorram.

Referências

Babad, E. Y., Inbar, J. e Rosenthal, R. (1982). Pygmalion, Galatea, and the Golem: Investigations of biased and unbiased teachers. *Educational Psychology*, 74(4), p. 459.

Bain, A. (1968). *Psychology and History of Philosophy*. Professor of Logic in the University of Aberdeen, Mental and Moral Science. Part First: (London: Longmans, Green and Co., 1868, Book IV: "The Will", Chapter VIII: "Belief", p. 371-385) Traducción por Armando Daniel Otamendi (2009)

Brophy, J. E. (1983). Research on the self-fulfilling prophecy and teacher expectations. *Educational psychology*, 75(5), p. 631.

Brophy, J. E. y Good, T. L. (1990). *Educational psychology: A realistic approach*. Longman: Addison Wesley Longman.

Bucay, J. (2012). *Cuentos para pensar*. Barcelona. Ed. RBA Libros.

Castillo Echevarría, R. (2014). *El efecto Pigmalión. ¿Hasta qué punto determina nuestro futuro la visión que los demás tienen de nosotros?*. Madri. Trabalho de conclusão de curso.

Celis, A. (2012). *Paradigmas limitantes del propio potencial: su efecto y modificación en las psicoterapias humanista y transpersonal*. <http://aprenderpnl.com/2012/12/ejercicio-pnl-para-cuestionar-creencias-limitantes/>

Covey, S. R. (2003). *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*. Bueno Aires. Ed. Paidós.

Crowe, P. B. (1977). An observational study of teachers' expectancy effects and their mediating mechanisms on students in physical education activity classes (Doctoral dissertation, ProQuest Information & Learning).

Cuertero Requejo, N. (2018). *Sentirse bien en el aula y en el centro. 7 ideas irracionales*. <https://es.scribd.com/document/45371444/7-Ideas-Irracionales-Cuestionario-4p>

Davis, S, Mckaty, M e Eshelman, E. R. (2001). *Técnicas de autocontrol emocional*. Barcelona. Ed. Martinez Roca.

Davidson, O. B., Eden, D. (2000). *Remedial self-fulfilling prophecy: two field experiments to prevent Golem effects among disadvantaged women*. Journal of Applied Psychology, 85(3), 386.

Eden, D. (1993). Leadership and expectations: Pygmalion effects and other self-fulfilling prophecies in organizations. *The Leadership Quarterly*, 3(4), p. 271-305.

Ford, H en Sánchez F, David, G. (2015). *El camino de los gigantes*. Buenos Aires. Ed.Dunken,

Gandhi, m (1964). *La no violencia*. Barcelona. Ed. Oniro.

Garcia Marquez, G. *Algo muy grave va a suceder en este pueblo*. Congreso de escritores. S/f. <http://www.fadu.uba.ar/post/405-171-algo-muy-grave-va-a-suceder-en-este-pueblo-gabriel-garca-marquez>

García Sánchez M. J. (1997). Personalidad y deporte. Ensayos. *Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, (12), 273-284.

Horn, T. S. (1985). Coaches' feedback and changes in children's perceptions of their physical competence. *Educational Psychology*, 77(2), p. 174.

Martinek TJ, Johnson SB. (1979). *Teacher expectations: effects on dyadic interactions and self-concept in elementary age children*. Res Q. 1979 Mar;50(1):60-70<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/472448>

Merton, R. K. (1948). The self-fulfilling prophecy. *The Antioch Review*, 8(2), p. 193-210.

Merton, R. K. (1995). The Thomas theorem and the Matthew effect. *Social forces*, 74(2), p. 379-422.

Ovidio Nasón, P. (2008). *Metamorfosis*. Libros I-V. Madrid. Ed. Gredos.

Porchia, A. (2001). *Voces*. Valençà. Ed. Pre-textos.

Ramsey, F. (2005). *Obra filosófica completa*. Granada. Ed. Comares.

Rosenthal, R. e Jacobson, L. (1968). *Pygmalion in the classroom*. Nova Iorque. (Trad.: Marova, 1980).

Rothbart, M.; Dalfend, S.; Barrett, R. (1971) *Effects of teacher's expectancy on student-teacher interaction*. Journal of Educational Psychology, 62, p. 49-54.

Rovira, A. (2006). "Superarse con el efecto Pigmalión". Jornal El País, 17 de setembro de 2006.
http://elpais.com/diario/2006/09/17/eps/1158474420_850215.html.

Rist, R. (1970) Student Social Class and Teacher Expectations: The Selffulfilling Prophecy in Ghetto Education. Harvard Educational Review, 40, 411-451.

Sánchez Gómez, R. (2014). *Gestión y psicología en empresas y organizaciones*. España Ed. ESIC.

Tsiplakides, I. e Keramida, A. (2010). The relationship between teacher expectations and student achievement in the teaching of English as a foreign language. *English Language Teaching*, 3(2), p. 22.

Willis, S. (1972) *Formation of teachers' expectations of students' academic performance*. Doctoral Dissertation, University of Texas.