



Somos uma geração fraca?

Atividades para aplicar o episódio na sua semana

Antes de começar

No episódio, Alana Anijar olhou para a fama de "geração Nutella" sem defender nem atacar ninguém. Ela apontou quatro fatores que ajudam a explicar a menor tolerância à frustração: o excesso de proteção, a cultura do sucesso imediato, a comparação constante e a falta de habilidades socioemocionais. E propôs um caminho do meio: juntar a consciência emocional da nossa geração com a resiliência das que vieram antes.

COMO USAR

Faça uma página por dia, sem pressa. Responda com honestidade, ninguém vai ler além de você. A ideia não é se culpar por ser "fraco", e sim descobrir onde a sua força emocional ainda não foi treinada.

"A gente quer criar uma geração que é responsável emocionalmente, que sabe se comunicar, mas que consiga ter também a resiliência que era tão boa lá atrás."

1. Onde você está hoje

De 0 a 10, quanto uma crítica, um "não" ou um imprevisto costuma te desestabilizar? (0 = passa rápido; 10 = me derruba por dias)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

01 Lembre da última vez em que uma frustração te pegou forte. O que aconteceu, o que você pensou e o que fez em seguida?

02 O que as gerações mais velhas da sua família tinham de força que você gostaria de ter? E o que você tem que elas não tinham?

2. A bolha de proteção

Alana diz que criamos estruturas para proteger as crianças até do tédio. Que proteções você ainda carrega na vida adulta? Marque o que costuma evitar.

- ☐ Pedir ou ouvir feedback no trabalho
- ☐ Conversas difíceis com quem eu amo
- ☐ Ficar sem fazer nada, sem celular, por alguns minutos
- ☐ Fazer algo sozinho pela primeira vez
- ☐ Ouvir um "não" e seguir em frente
- ☐ Tomar decisões sem pedir a opinião de ninguém
- ☐ Situações em que posso errar na frente dos outros

01 Escolha um item marcado. Do que exatamente você está se protegendo? E o que essa proteção está te custando?

3. Tóxico ou só difícil?

Saber colocar limites é uma conquista. O risco, lembra Alana, é ir para o extremo de não atravessar nenhum conflito. Pense numa relação (amizade, namoro, trabalho) que te incomoda hoje.

01 O que exatamente acontece nessa relação que te incomoda? Descreva o fato, sem rótulo.

02 Há desrespeito, controle ou violência? Ou é um desconforto que poderia ser conversado?

03 Se for algo para conversar, qual seria a primeira frase dessa conversa?

4. Pressa e comparação

Um vídeo viraliza e alguém fica milionário em meses. A rede mostra a vida de milhões de pessoas. Tudo isso deixa os processos longos insuportáveis e a própria vida sem graça.

01 Em que área da sua vida você está impaciente com o processo (carreira, relacionamento, corpo, dinheiro, terapia)? Que prazo você criou para si mesmo?

02 Com quem você mais se compara nas redes? Como você se sente depois de ver esses perfis?

03 O que você já construiu devagar e tem orgulho hoje?

5. Uma semana saindo da bolha

Antifrágil é o que fica mais forte com o desafio. Escolha um pequeno desconforto por dia e anote quanto ele assustava antes (0 a 10) e o que aprendeu depois.

Dia	Desafio pequeno	Medo antes (0 a 10)	O que aprendi
Seg			
Ter			
Qua			
Qui			
Sex			
Sáb			
Dom			

01 No fim da semana: o desconforto foi do tamanho que você imaginava?

6. Se você é pai ou mãe

Alana é gentil com o filho, mas quando diz "não", é não, mesmo que ele chore. Ele precisa aprender em casa para não se desesperar lá fora. Marque o que você já faz.

- ☐ Deixo meu filho esperar a vez e lidar com o tédio
- ☐ Acolho o choro sem mudar a decisão
- ☐ Deixo que ele resolva pequenos problemas sozinho
- ☐ Converso sobre o que fazer se alguém xingar ou criticar
- ☐ Dou tarefas e autonomia de acordo com a idade
- ☐ Protejo do perigo real, e não de toda frustração
- ☐ Mostro que eu também erro e sigo em frente

01 Qual desconforto você vai deixar seu filho atravessar esta semana, com você por perto?

Para fechar

- 01** Depois destes dias, que frase resume o que você quer levar das gerações passadas e o que quer manter da sua?

Força emocional também se treina com apoio. Na terapia você trabalha a tolerância à frustração, os pensamentos que transformam desafios em ameaças e a coragem de encarar o que vem evitando. Sessões 100% online, com psicólogas da Psi do Futuro.

[Encontrar minha psicóloga →](#)

Este material é informativo e não substitui atendimento psicológico ou psiquiátrico. Se você está em sofrimento intenso ou tem pensamentos de morte, ligue para o CVV, número 188 (gratuito, 24 horas). Em emergência, ligue 192 (SAMU).