

# DIÁLOGOS SOBRE O PROGRAMA DE EDUCAÇÃO SOCIOEMOCIONAL DO IFPA

Material de Apoio



# **INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO PARÁ - IFPA**

**Claudio Alex Jorge da Rocha**  
**Reitor**

**Elinilze Guedes Teodoro**  
**Pró- Reitora de Ensino**

**Fabio Dias**  
**Diretor da DGP**

**MAIO - 2020**

## **PROGRAMA DE EDUCAÇÃO SOCIOEMOCIONAL**

### **Psicólogas (os) membros do Programa de Educação Socioemocional do IFPA:**

Marília Mota de Miranda – PROEN (DAAI) / Reitoria

Paula Affonso de Oliveira - DGP (CAQV) / Reitoria

Danielly da Silva Lopes - DAPD/ CAQV / Reitoria

Ana Carolina Farias Franco - Campus Ananindeua

Ana Carolina Leal Folha de Castro - Campus Tucuruí

Bruna de Almeida Cruz - Campus Belém

Dayra Sampaio Pereira - Campus Abaetetuba

Elana do Perpétuo Socorro Magno Coelho - Campus Santarém

Ingrid Ferreira Soares da Silva - Campus Marabá Rural

Jeanne Kelly Soares Liberato - Campus Conceição do Araguaia

João Estevam da Silva Costa Neto - Campus Itaituba

Márcia Helena Maués de Abreu - Campus Breves

Mônica Coeli Souza Soares - Campus Castanhal

Paula Danielle Souza Monteiro - Campus Marabá Rural

Ramon Lomba Dias Barbosa - Campus Breves

### **Psicólogas responsáveis pela elaboração do material**

Dayra Sampaio Pereira - Campus Abaetetuba

Elana do Perpétuo Socorro Magno Coelho - Campus Santarém

Ingrid Ferreira Soares da Silva - Campus Marabá Rural

Jeanne Kelly Soares Liberato - Campus Conceição do Araguaia

Marília Mota de Miranda - PROEN (DAAI)/Reitoria

### **Expediente Técnico - Projeto Gráfico e Diagramação**

Alan Bruno da Silva Araujo – Campus Marabá Rural

**MAIO - 2020**

# SUMÁRIO

- 05 APRESENTAÇÃO
- 06 O PROCESSO DE AUTOCONHECIMENTO
- 09 A IMPORTÂNCIA DO GRUPO
- 12 IDENTIFICAÇÃO E GERENCIMENTO DE EMOÇÕES
- 19 EDUCAÇÃO SOCIOEMOCIONAL
- 23 O PROGRAMA DE EDUCAÇÃO SOCIOEMOCIONAL DO IFPA
- 27 SUGESTÕES DE MATERIAIS/RECURSOS PARA ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO SOCIOEMOCIONAL
- 29 MENSAGEM FINAL
- 30 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

# APRESENTAÇÃO

*Prezado (a) colega servidor (a),*

Diante de um período de mudanças causado pela pandemia da COVID-19, muitos planos a nível institucional e pessoal tiveram que ser adiados ou transformados.

Nesse sentido, a Formação referente ao Programa de Educação Socioemocional feita para você, servidor escolhido por participar ativamente das ações do Instituto Federal do Pará (IFPA), foi reestruturada para se tornar um diálogo digital, trazendo as informações essenciais, compactadas neste material de apoio, e por meio de Rodas de Conversa Online.

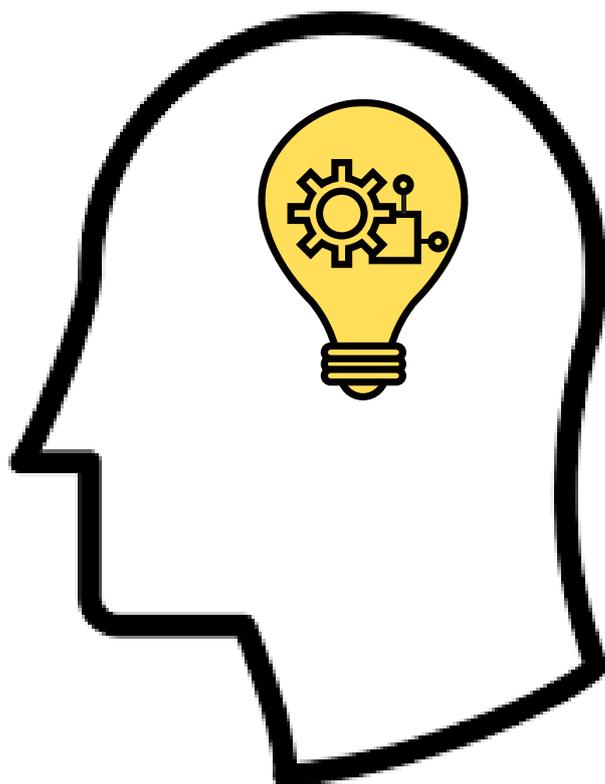
Partindo dessa premissa, convidamos vocês a conhecerem e experienciarem a área da Educação Socioemocional no ambiente acadêmico, a fim de que possa contribuir e ser um multiplicador para as ações de Educação Socioemocional no seu Campus.

*Uma excelente leitura!*

Psicólogas Marília, Jeanne, Ingrid, Elana e Dayra.

# O PROCESSO DE AUTOCONHECIMENTO

---



Segundo o Dicionário Aurélio (FERREIRA, 2010), autoconhecimento é o conhecimento de si mesmo. Ao se autoconhecer, você entende melhor quem é, o que quer e como chegar lá, auxiliando no processo de tomada de decisões da vida pessoal e profissional. O processo do autoconhecimento ocorre quando nos damos a oportunidade de expandir nossas mentes para o conhecimento, de quebrar os paradigmas estabelecidos no decorrer da vida e que ficam guardados em nossa mente.

Paradigmas nos quais baseamos nossas percepções, onde entendemos, analisamos e modificamos o mundo exterior. As subjetividades que ajudam a compor a aprendizagem quer sejam no âmbito formal ou informal, contribuem positiva ou negativamente neste processo. Os paradigmas funcionam como hábitos e nos ajudam a resolver problemas do dia a dia, mas também funcionam como vícios, nos impedindo de ver novas oportunidades (ARAGÃO, 2016).

Se o autoconhecimento é um tema importante para todo e qualquer ser humano que queira realizar o processo de construção de si mesmo de forma consciente e rumo à integração dos muitos fios que tecem a complexidade de nossa condição humana, ele é, de modo especial, fundamental aos educadores. Afinal são esses profissionais os responsáveis em grande medida, pela iniciação das gerações aos processos pelos quais construímos como seres humanos no mundo (ESPÍRITO SANTO, 2007, p. 9).

Assim, o autoconhecimento é uma investigação a respeito da própria essência, buscando conhecer melhor quais são suas características, gostos, inclinações e sentimentos. É o conhecimento íntimo de você mesmo, onde se mergulha num universo único e cheio de possibilidades e aprendizados. E para que este processo aconteça é necessário que se: expanda seu vocabulário emocional; cultive momentos sozinho com você; analise a opinião dos outros sobre você; busque ajuda de psicoterapia caso necessário.

Então, vamos fazer um pequeno checklist e verificar se você está caminhando na direção deste autoconhecimento?

- Sou compreensivo e amoroso comigo mesmo;
- Sei identificar minhas qualidades e defeitos;
- Compreendo minhas emoções e sentimentos (positivos e negativos);
- Sei me perdoar quando cometo erros;
- Reconheço meus limites.

Este é apenas um pequeno exercício para ajudar na percepção de como se trilhar neste percurso fascinante do autoconhecimento e plantar uma semente sobre a importância deste processo para a vida particular de cada um. O processo de autoconhecimento é importante para de fato atuar na sociedade, além de ser a ferramenta que possibilita que o ser humano se comunique mais assertivamente com o mundo, a sociedade e com o outro. (ESPÍRITO SANTO, 2007)

Ter consciência de quem somos e o que realmente importa para nós traz clareza na hora de tomar decisões e orienta para o que é melhor para nós, trazendo autonomia e segurança, e leva às escolhas que realmente queremos e precisamos seguir para alcançar nossos sonhos e objetivos.

# A IMPORTÂNCIA DO GRUPO

---



A maioria das pessoas participa de múltiplos grupos, que influenciam a sua forma de ser, atuar e participar na vida social. O impacto dos grupos reside na sua capacidade em satisfazer as necessidades de seus membros. Eles se diferem entre si em função do tipo de grupo, do contexto sócio-histórico e cultural, e influenciam os processos de evolução da própria espécie. Contudo, os grupos nem sempre conseguem satisfazer as necessidades de seus membros.

O psiquiatra argentino Pichon-Rivière (1994) defendia que os processos grupais evidenciam a possibilidade de uma nova elaboração de conhecimento, de integração e de questionamentos acerca de si e dos outros. A aprendizagem é um processo contínuo em que a comunicação e interação são indissociáveis, na medida em que aprendemos a partir da relação com os outros.

Assim, os grupos são entidades estruturadas e delimitadas que emergem da atividade intencional e interdependência dos indivíduos. O estudo dos grupos de trabalho formais ou informais, acrescenta e enfatiza, igualmente, as suas funções produtivas com impacto a nível individual e coletivo.

A técnica de grupo operativo consiste em um trabalho com grupos, cujo objetivo é promover um processo de aprendizagem para os sujeitos envolvidos. Aprender em grupo significa uma leitura crítica da realidade, uma atitude investigativa, uma abertura para as dúvidas e para as novas inquietações.

Na concepção de Pichon-Rivière (1994), o grupo apresenta-se como instrumento de transformação da realidade, e seus integrantes passam a estabelecer relações grupais que vão se constituindo, na medida que começam a partilhar objetivos comuns, a ter uma participação criativa e crítica e a poder perceber como interagem e se vinculam.

Desta maneira, cada sujeito do grupo possuirá um papel delimitado, como o de líder, porta-voz, sabotador e bode expiatório (PICHON-RIVIÈRE,1988).

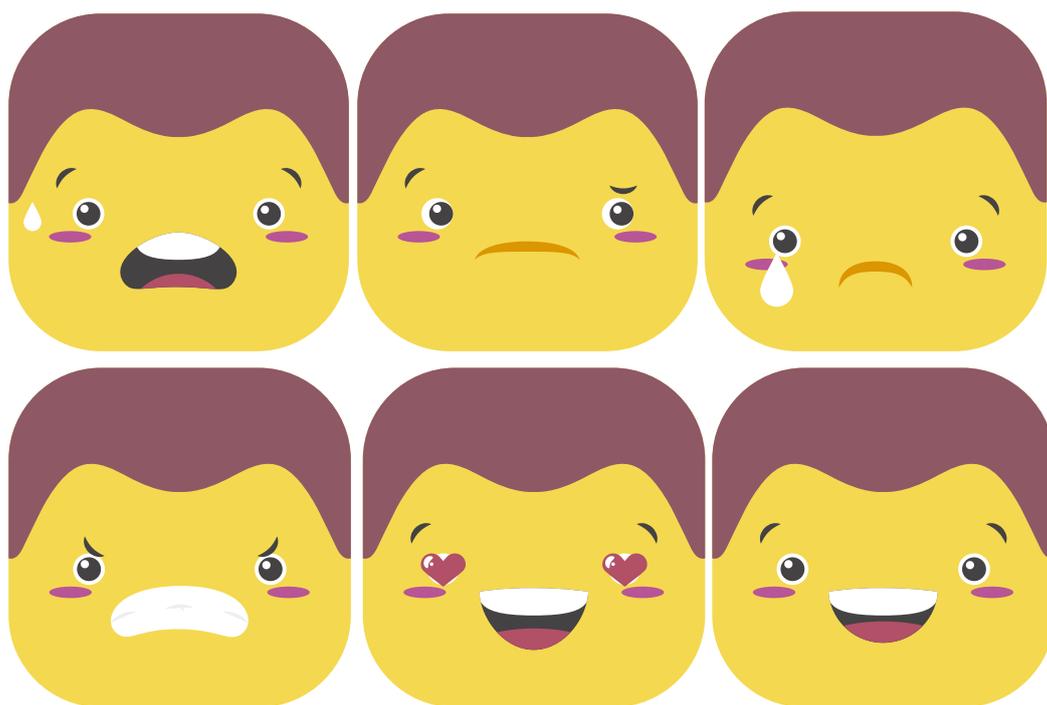
De acordo com Abduch (1999) cada integrante do grupo comparece com sua história pessoal consciente e inconsciente (verticalidade). Na medida em que se constituem em grupo, passam a compartilhar necessidades em função de objetivos comuns e criam uma nova história do grupo (horizontalidade). Sendo esse processo uma construção coletiva resultante da interação de cada subjetividade com as interações grupais, gerando uma história própria, inovadora, que dá ao grupo sua especificidade e identidade.

No grupo operativo, existe a presença de um coordenador (indaga, problematiza e articula) sempre direcionando o grupo para a tarefa comum; e um observador (registra o que ocorre, resgata a história do grupo), que depois analisa com o coordenador os pontos emergentes, o movimento do grupo e os papéis desempenhados pelos integrantes. Em relação aos papéis no grupo, além dos fixos (coordenador e observador), emergem outros no decorrer do processo, que se articulam com as necessidades e expectativas tanto individuais quanto grupais, podendo alternar-se. O porta-voz é o integrante que explicita o que está implícito, colaborando com a tarefa. O bode-expiatório aparece quando explicita algo que não tem a aceitação do grupo. Já o líder de mudança surge quando o que foi explicitado pelo porta-voz é aceito pelo grupo, contribuindo para o movimento dialético grupal (GAYOTTO, 1992).

A identificação ocorre quando você "se identifica" com algum traço da personalidade do outro, aproximando-se afetivamente das pessoas de um grupo, podendo ser ambivalente, pois ao mesmo tempo que pode ser uma expressão de ternura pode se tornar desejo de afastamento de alguém (FREUD, 1921). Além desse laço emocional inicial na vida do sujeito, podem surgir outros laços com qualquer nova percepção partilhada. Quanto mais importante for esta percepção, mais bem-sucedida pode se tornar essa identificação, representando o surgimento de um novo e mais forte vínculo.

Assim, a partir do vínculo criado dentro do grupo, podemos verificar a coesão existente, ou seja, quanto maior o vínculo, maior a coerência do grupo, sendo esse um efetivo grupo operativo e dessa forma é possível observar como os membros do grupo se movimentam na mesma direção: motivados e trabalhando juntos, com uma interação boa e compartilhada, onde sentimentos, opiniões, atitudes e comportamentos tornam-se semelhantes.

# IDENTIFICAÇÃO E GERENCIAMENTO DE EMOÇÕES



## O que são Emoções?

“As emoções são adaptações singulares que integram o mecanismo com o qual os organismos regulam sua sobrevivência orgânica e social. Em um nível básico, as emoções são partes da regulação homeostática e constituem-se como um poderoso mecanismo de aprendizagem (...). As emoções são respostas inatas evolutivas e partilhadas por todos os seres humanos.” (DAMÁSIO, 2000).

São as emoções que alimentam os pensamentos, que por sua vez, vão gerar os sentimentos (interpretações) e os comportamentos (ações). Entender o processo: sentir - pensar - agir é a base para a regulação das emoções.

Elas podem ser classificadas em:

- Emoções primárias: raiva, nojo, desprezo, tristeza, susto, felicidade e medo.
- Emoções secundárias/aprendidas: culpa, ansiedade, ciúme, orgulho e vergonha.

As emoções acontecem mesmo antes dos pensamentos conscientes, pois as emoções primárias são biológicas e acontecem de forma autônoma, já as secundárias são influenciadas pela cultura e interações sociais.

O fato de o cérebro pensante ter se desenvolvido a partir das emoções revela muito acerca da relação entre razão e sentimento; existiu um cérebro emocional muito antes do surgimento do cérebro racional (GOLEMAN, 2011). Temos como sustentação básica as emoções em nossas ações e, por consequência, racionalizar e gerenciar nosso sentir - pensar - agir pode ser árduo e necessita de exercício contínuo.

O que é mais intrigante acerca da força das emoções na vida mental são aqueles momentos de ação passional de que mais tarde nos arrependemos, assim que a poeira se assenta; por que agimos, com tanta facilidade, de forma irracional? Vejam, por exemplo, uma jovem que dirigiu duas horas até Boston, para fazer um brunch e passar o dia com o namorado. Na lanchonete, ele lhe deu de presente uma coisa que ela vinha querendo havia meses, uma gravura rara, trazida da Espanha. Mas a alegria dela acabou quando sugeriu ao namorado que, depois dali, fossem ver um filme que estava louca para ver. Ele a chocou

quando disse que não podia passar o dia com ela, pois tinha um treino de softball. Magoada e incrédula, ela se levantou aos prantos, deixou a lanchonete e, num impulso, jogou a gravura na lata de lixo. Meses depois, contando o incidente, não é de ter saído que ela se arrependia, mas da perda da gravura. (GOLEMAN, 2011, p. 46).

As situações mais desconcertantes de nossas vidas são quando os sentimentos, como no caso da jovem (a frustração), comprimem a nossa potencialidade de racionalizar e evitar o arrependimento.

Frente a esse contexto, é essencial abordarmos sobre as competências socioemocionais. Competências socioemocionais são habilidades que você possui ou pode desenvolver ao longo da vida para lidar com as pessoas ao seu redor e consigo mesmo. Estão relacionadas às emoções e às interações sociais, afinal ninguém vive sozinho, somos seres sociais e temos a necessidade de estar com outras pessoas. E, mesmo sozinhos, temos que lidar com as nossas emoções, pensamentos e desafios internos. Conhecer a si mesmo (autoconhecimento) é um passo importante para a aquisição de habilidades socioemocionais, pois você poderá avaliar suas limitações e suas potencialidades, bem como será capaz de compreender as limitações e potencialidades do outro. A partir do momento em que você constrói seu repertório de *habilidades sociais*, você ampliará o seu *desempenho social* e, em decorrência disso, passará a possuir *competência social*.

O estudo das competências na vida humana tem sido objeto de pesquisa na literatura psicológica. No Brasil, observamos que ele vem sendo trabalhado em pesquisas voltadas para a melhora da qualidade de vida e em programas educacionais.

Sobre o tema, o Instituto Ayrton Senna (2020) vem focando uma linha de seus trabalhos, especialmente voltado para este período de Pandemia de Covid-19. De acordo com o Instituto, as competências socioemocionais seriam:

“Capacidades individuais que se manifestam nos modos de pensar, sentir e nos comportamentos ou atitudes para se relacionar consigo mesmo e com os outros, como estabelecer objetivos, tomar decisões e enfrentar situações adversas ou novas. Elas podem ser observadas em nosso padrão costumeiro de ação e reação frente a estímulos de ordem pessoal e social.” (Instituto Ayrton Senna, 2020)

Ao falarmos de competências, é sempre válido nos remeter a Del Prette e Del Prette (2017), os quais afirmam que a competência social refere-se à efetividade do desempenho do indivíduo em uma interação social, ou seja, os resultados dessa interação para o próprio indivíduo e para seu grupo social, supondo, a princípio, o equilíbrio entre o sentir, o pensar e o agir. . Perceba que as Competências emocionais não estão dissociadas desse processo, a junção de ambas origina as Competências Socioemocionais.

Essas competências podem ser exemplificadas da seguinte forma:

COMPETÊNCIAS SOCIAIS	COMPETÊNCIAS EMOCIONAIS
Conhecimento das nossas emoções	Autoconsciência / Autoconhecimento.
Capacidade para controlar as emoções.	Autogestão / Autocontrole.
Capacidade para conhecer as emoções dos outros.	Empatia, assertividade.
Capacidade para gerir as relações interpessoais.	Gestão da comunicação, resiliência, tolerância à frustração, abertura ao novo, confiança, adaptabilidade, entre outras.

Portanto, o processo do sentir - pensar - agir ocorre em quatro fases descritas didaticamente:

- Reconhecer as emoções em si e nos outros;
- Compreender as emoções;
- Regular/Gerir as emoções;
- Racionalizar as emoções para agir

### REFLEXÃO 1

Por que um grito, para uma pessoa, pode provocar um susto e em outra pessoa pode provocar agressividade ou até em outra pessoa um sorriso? Percebam, o acontecimento é o mesmo, mas as reações são diferentes. Por quê?

## REFLEXÃO 2

O que sentimos se alguém nos diz: “Se não vens comigo hoje à tarde, nunca mais me convides”? Percebemos aqui uma ameaça? Pode ser que sim ou pode ser que não, mas a minha maneira de sentir perante o que foi dito é que dá significado ao conteúdo da frase. A emoção é algo completamente pessoal e único. Podemos achar que a pessoa não tem direito de dizer o que disse e a emoção que sentimos é raiva. Outra pessoa pode interpretar como um aviso ou a perda de algo importante e a emoção que sente é tristeza. Outra pessoa pode sentir-se assustada, porque não esperava essa forma de expressão. Por que isso acontece?

Somos seres que vivemos diferentes realidades, em diferentes perspectivas, e isso requer diferentes estratégias para interagirmos socialmente, por isso precisamos aprender a compreender as nossas emoções e a do outro.

Sabemos que existem pessoas com maior capacidade de administrar suas emoções que outras, porém, todos podemos aprender a regular e expressar emoções de forma mais assertiva, com resultados diretos na nossa qualidade de vida. A educação socioemocional é composta por quatro capacidades (MAYER & SALOVEY, 1999):

- Percepção emocional;
- Facilitação emocional;
- Compreensão emocional;
- Gerenciamento emocional;

Para uma melhor compreensão, vamos conhecer essas capacidades a partir de definições da Psicologia das emoções:

### PERCEPÇÃO EMOCIONAL

Capacidade de perceber as próprias emoções e também as emoções expressas pelas outras pessoas, sabendo observar se as expressões emocionais dos outros são verdadeiras ou falsas. (MAYER & SALOVEY, 1999)

## FACILITAÇÃO EMOCIONAL

A capacidade de causar certos estados emocionais para facilitar o próprio desempenho. (MAYER & SALOVEY, 1999). Por exemplo, buscar formas de relaxar ouvindo música ou usando a respiração para ter melhor desempenho.

## COMPREENSÃO EMOCIONAL

Para Denham, Et Al (2003 APUD FRANCO & SANTOS, 2015) a compreensão das emoções pode ser definida como a “capacidade de identificar, reconhecer e nomear emoções; diferenciar as próprias emoções; compreendendo as emoções dos outros a partir das suas expressões faciais e das características das situações de contexto emocional.” Por exemplo, uma notícia desagradável e inesperada pode gerar decepção. Mais tarde, a mesma notícia pode gerar raiva no receptor por achar que ele não merecia o acontecimento citado.

## GERENCIAMENTO EMOCIONAL

Para Mayer & Salovey (1999) a competência de gerenciamento emocional seria a capacidade de usar as informações anteriores de maneira integrada para melhor se adaptar às próprias emoções e aos relacionamentos.

O desenvolvimento dessas competências pode levar o indivíduo ao estado de Regulação Emocional. Para autores como Rodrigues & Gondim (2014), a Regulação Emocional pode ser entendida como:

(...) Uma tentativa controlada ou automática de lidar com as emoções, indicando quando e a maneira como elas serão sentidas e expressas. O processo de regulação emocional consiste, portanto, em manejar emoções para que o indivíduo se adapte melhor ao contexto em que se encontra, sendo capaz de modular a emoção quanto ao tempo de duração, magnitude e latência. Suas funções são defender o indivíduo de situações indesejáveis, evitar sofrimentos ou manter situações agradáveis, com o intuito de preservar o seu bem-estar. (RODRIGUES & GONDIM, 2014, p. 40).

## ESTRATÉGIAS PARA REGULAR AS EMOÇÕES

- Fazer movimentos corporais (exercícios, caminhada, dança);
- Fazer relaxamento usando a respiração ou controle emocional;
- Resignificar palavras ou fatos;
- Ficar atento aos diálogos internos para criar uma cadeia de pensamentos positivos;
- Fazer algo que traga bem-estar;
- Chorar;
- Buscar ferramentas ou elementos que lhe deem alegria.

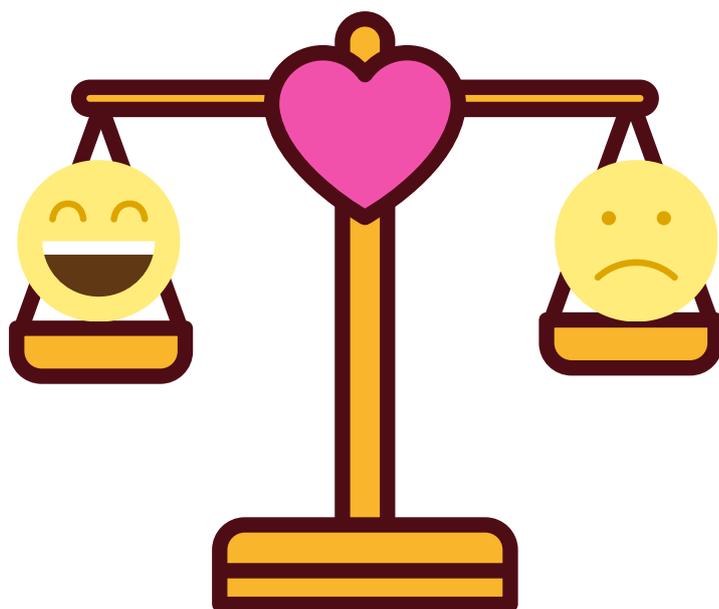
Segundo Goleman (1995), a melhor maneira de controlarmos as emoções não é eliminando-as, e sim, tomando consciência, aceitando e mudando o foco. A regulação emocional abre espaço para a gestão emocional e comportamental, um passo além da regulagem, que pode ser aprendida por meio da Educação socioemocional. A Gestão significa controlar conscientemente os impulsos emocionais para alcançar comportamentos adaptativos e eficazes.

## ESTRATÉGIAS DE GESTÃO EMOCIONAL

- Tornar-se mais consciente dos impulsos emocionais e sensações corporais principalmente antes de agir ou falar algo;
- Observar as sensações emocionais diante de uma situação ou pessoa, de forma a conseguir regular as emoções e fazer a gestão comportamental necessária ao momento;
- Tornar-se mais sensível às emoções dos outros;
- Usar de forma cuidadosa as percepções de como os outros se sentem para interagir de maneira adequada

# EDUCAÇÃO SOCIOEMOCIONAL

---



No cenário atual, muito se tem falado em Educação Socioemocional (ESE). Mas o que, de fato, compreende a educação socioemocional?

Antes de mais nada, cabe esclarecer que a educação socioemocional não é algo novo e, de uma forma geral, está pautada no conceito de desenvolvimento de aspectos sociais e emocionais, de modo que as pessoas aprendam sobre suas próprias emoções, experienciando a autorregulação das mesmas, que aprendam valores para que possam viver em sociedade de forma mais harmônica e se tornem agentes de mudanças no entorno onde vivem (WEISSBERG et al, 2013 apud MOTTA E ROMANI, 2019).

Falando dessa maneira, parece até utópico desenvolver algo deste tipo. Mas calma, é possível!

Conforme Silva (2019), por meio da educação socioemocional, inúmeras competências são desenvolvidas, de forma que nos tornemos autorresponsáveis e busquemos vivenciar nossas relações com qualidade, baseadas em valores sólidos, desenvolvendo a empatia, comunicando-se assertivamente e desempenhando seus papéis enquanto cidadãos. Neste sentido, tendemos a ter maior consciência de nós e do outro, de nossos desejos e objetivos de vida, conseguindo estabelecer metas e desenvolver estratégias para atingir resultados eficazes.

Partindo desse pressuposto, existem cinco macrocompetências que a ESE considera essenciais para serem desenvolvidas no contexto escolar, quais são: abertura ao novo, amabilidade, autogestão, resiliência emocional e engajamento com os outros (INSTITUTO AYRTON SENNA, 2020).

Abordaremos estas macrocompetências de forma clara e objetiva, para que você consiga entender as concepções que envolvem cada uma e possa traçar seu próprio desenvolvimento em busca de maiores conhecimentos.

A *abertura ao novo* faz referência à capacidade do indivíduo reinventar-se frente a novos desafios, enxergar novas possibilidades diante de situações corriqueiras e a expressar-se por meio da arte em suas variadas formas. Quanto à *amabilidade*, relaciona-se com a habilidade de demonstrar empatia, ser sensível às necessidades do outro e se engajar em ajudar o próximo em suas dificuldades e entender suas peculiaridades. Concernente à *autogestão*,

refere-se à disposição em assumir responsabilidades, fazer escolhas de forma livre, autônoma e ética, orientada para resultados. No que tange à *resiliência emocional*, pode-se considerar como o indivíduo lida com situações desfavoráveis sem perder o foco, encarando possíveis fracassos como novas possibilidades de se reinventar, que consegue gerenciar suas emoções e passar por momentos adversos de maneira tranquila. Por fim, o *engajamento com os outros* é a forma como nos relacionamos com o outro, como estamos dispostos a dialogar, entender pontos de vista diferentes dos nossos, de nos comunicarmos de forma assertiva e de construirmos relações positivas com os demais, nos sentindo confortáveis na interação com outras pessoas (INSTITUTO AYRTON SENNA, 2020).

Assim, sugerimos algumas formas de implementar estas macrocompetências, que podem ser adaptadas à realidade institucional de cada campus.

Por exemplo, pensar o que no seu cotidiano pode ser feito de uma forma diferente pode se constituir como uma boa maneira de trabalhar a competência para a abertura ao novo. Nesses tempos de pandemia, quando tivemos que nos adaptar de formas variadas, o que você fez ou tem feito para se reinventar ou o seu método de trabalho/estudos? Eis aí um ótimo exercício!

Conforme observamos, uma das maneiras de praticar a amabilidade pode ser se permitir praticar a escuta ativa e empática, que envolve simplesmente fazer perguntas abertas ao outro, demonstrando interesse, permitindo àquele refletir sobre uma situação e, ainda, possibilitando que expresse o que sente.

Uma forma de desenvolver a autogestão pode ser pensar em necessidades e sonhos – sobre quais objetivos estão sendo traçados para alcançar resultados, quais rotinas/hábitos precisam ser modificados para chegar aonde se deseja.

Praticar o autoconhecimento para reconhecer suas limitações e possibilidades, pode ser um exercício bastante interessante para o desenvolvimento da resiliência emocional. Saber aquilo que funciona como motivador e o que pode te deixar desmotivado e sobre quais situações você

detém ou não controle, te auxiliarão a desenvolver essa competência em você ou a trabalhá-la com os outros.

Para agir de forma engajada com os outros no contexto escolar, podemos exercitar a maneira de dar feedbacks. Isso envolve ser assertivo, focar nos comportamentos que se almeja que sejam desenvolvidos, levar em consideração os sentimentos, dificuldades e necessidades do outro, fortalecendo, por conseguinte, os vínculos estabelecidos.

De posse dessas informações, deve-se trabalhar para implementar a ESE no ambiente acadêmico, através de propostas que integrem estas competências aos componentes curriculares e ainda, por meio de projetos onde a comunidade acadêmica encontre espaço para expressar suas emoções, desenvolver sua criatividade e criticidade, entre outros aspectos, que possibilitem se (re) descobrir nas relações consigo, com o outro e com o mundo (ABED, 2014).

# PROGRAMA DE EDUCAÇÃO SOCIOEMOCIONAL DO IFPA

---



**EDUCAÇÃO SOCIOEMOCIONAL**

# PROGRAMA DE EDUCAÇÃO SOCIOEMOCIONAL DO IFPA

O Instituto Federal do Pará, reconhecendo a importância da promoção de uma cultura de paz em todos os campi através do desenvolvimento de habilidades socioemocionais por meio de ações integradas entre escola, alunos e família, iniciou, a partir de uma ação conjunta entre a Pró-Reitoria de Ensino (PROEN) e a Diretoria de Gestão de Pessoas (DGP), a implantação do Programa de Educação Socioemocional do IFPA. Inicialmente, foi feita uma capacitação teórica-vivencial com os profissionais de psicologia que atuam em 11 dos 19 campi do IFPA. O objetivo da capacitação era apresentar o projeto para esses profissionais e oferecer um arcabouço teórico-prático para que pudessem desenvolver ações de promoção de educação e saúde em seus campi, juntamente com outros profissionais que tivessem afinidade com o tema, tanto docentes como técnicos administrativos. Como produto desse encontro, foi elaborado um projeto de forma conjunta com todos os participantes, que deveriam adequá-lo para aplicar em seus campi, de acordo com a realidade de cada um.

Posteriormente, haveria uma outra formação para profissionais dos demais campi que não contam com o profissional de psicologia em seu quadro de servidores e, assim, desenvolver também o projeto em suas unidades. No entanto, com a suspensão das atividades de forma presencial devido à pandemia da COVID-19, o Programa de Educação Socioemocional precisou ser revisto e readequado à nova realidade, o que impôs muitos desafios ao grupo de psicólogos do IFPA.

A primeira estratégia adotada pela PROEN foi a criação de um grupo de trabalho formado por todos os psicólogos do IFPA para que fossem desenvolvidas ações em conjunto em todos os campi, incluindo aqueles sem psicólogo. Dessa forma, a partir de reuniões semanais, várias atividades foram propostas e realizadas ao longo desses sete meses, quais foram: acolhimento psicológico virtual, rodas de conversa *online*, *lives*, webinar, cursos de formação, pesquisa, elaboração e divulgação de materiais educativos, como revistas, e-books, cards e catálogo de serviços da rede.

1. **Acolhimento psicológico virtual** – a ação consiste em disponibilizar-se acolhimento psicológico de forma virtual a toda a comunidade acadêmica dos 18 campi e reitoria em dias e horários acordados com o (a) psicólogo (a) conforme sua disponibilidade e da pessoa a ser acolhida. Sendo realizada desde o início de abril até o momento, tem o objetivo de oferecer escuta, acolhimento e orientação em situações aversivas decorrentes do período da pandemia.
2. **Materiais educativos** – elaborados com o objetivo de orientar a comunidade acadêmica sobre como cuidar da saúde mental durante a pandemia e o distanciamento social. São eles:
  - Pensamentos e dicas;
  - Reflexões psis: uma coletânea de textos elaborados por psicólogas do Instituto Federal do Pará (IFPA);
  - Guia orientador do docente para acolhimento emocional em tempos de pandemia;
  - Catálogo da rede de serviços de apoio emocional;
  - Orientações psicológicas para tempos de pandemia – coletânea de textos distribuídos em três volumes;
  - Cards com a temática do cuidado com a saúde mental e prevenção do suicídio em alusão à campanha do Setembro Amarelo;
  - Vídeo de abertura da campanha do Setembro Amarelo.
3. **Pesquisas** – realização de pesquisas junto à comunidade acadêmica (discentes, servidores e colaboradores terceirizados do IFPA) com o objetivo de investigar questões sobre a saúde mental do referido público alvo, indicando direcionamentos para as ações do Programa de Educação Socioemocional nos 18 campi e reitoria;
4. **Lives** – realização de transmissões ao vivo sobre temas pertinentes ao cuidado da saúde mental em situação de pandemia. Contou com a participação de psicólogos do IFPA e convidados.
5. **Rodas de conversa** – foram realizadas três atividades de roda de conversa sob o tema “O cotidiano na pandemia e expectativas de retorno às atividades presenciais do IFPA”, inicialmente com assistentes de alunos e posteriormente com os profissionais das equipes pedagógicas.

6. **Formação de outros profissionais** – realização de duas atividades de formação para diversos profissionais do IFPA, quais sejam:

- Diálogos sobre educação socioemocional – com o objetivo de dialogar, promover reflexão quanto à temática da educação socioemocional e apresentação do Programa de Educação Socioemocional do IFPA. Público alvo: profissionais lotados nos campi que não contam com psicólogos em seu quadro de servidores e tem interesse em desenvolver ações sob a referida temática; Caminhos de valorização da vida – formação em parceria com o Centro de Valorização da Vida (CVV) com o objetivo de promover espaços de escuta e reflexão sobre a saúde socioemocional, com base nos princípios de valorização da vida e prevenção ao suicídio e capacitação de voluntários para o uso de ferramentas do CVV. Público alvo: equipes de saúde e qualidade de vida, equipes pedagógicas e assistência estudantil e/ou demais interessados em desenvolver atividades em parceria com a equipe do Programa de Educação Socioemocional.

7. **Webinário** – realização de webinário sob o tema: “Saúde e autocuidado do Servidor: estratégias de gerenciamento pessoal em tempos de pandemia” com o objetivo principal de promover reflexão quanto à saúde mental dos servidores do IFPA a partir dos pilares do Programa de Educação Socioemocional e em resposta à pesquisa “Saúde mental dos servidores em tempos de pandemia”.

EDUCAÇÃO SOCIOEMOCIONAL

# SUGESTÕES DE MATERIAIS/RECURSOS PARA ATIVIDADES EM EDUCAÇÃO SOCIOEMOCIONAL



## LIVROS

- O Diário de Anne Frank;
- Florescer: uma nova e visionária interpretação da felicidade e do bem estar (Martin E. P. Seligman);
- Comunicação Não Violenta (Marshall Rosenberg);
- Competências socioemocionais em sala de aula (Carol Garcia);
- Caderno do Eu (Gabriele Ribas);
- Habilidades Socioemocionais na Escola: Guia Prático da Educação Infantil ao Ensino Fundamental (Roseli Bonfante);
- Psicologia das habilidades sociais: diversidade teórica e suas implicações (Zilda Del Prete & Almir Del Prete );
- Caderno terapêutico das emoções (Gabriele Ribas ).

## FILMES

- Divertida Mente;
- Wonder (extraordinário);
- Coco;
- Birdman ou a Inesperada Virtude da Ignorância;
- Em Busca da Felicidade;
- Juno;
- A Vida é Bela.

## VIDEOS

- Good Vibrations: [https://www.youtube.com/watch?v=gluy\\_Txlooc](https://www.youtube.com/watch?v=gluy_Txlooc)
- Menino empurrando árvore: <https://www.youtube.com/watch?v=cinIaODneJo>
- Animação: <https://www.youtube.com/watch?v=Rr2uKa7dMgY>
- Emoções: <https://youtu.be/GyFQj64amhY>
- Gerenciamento emocional: <https://youtu.be/bSKGUhGMTMQ>
- Inteligência emocional, flexibilidade e humildade: <https://www.youtube.com/watch?v=Nktuy9p4hro>
- A psicologia do filme Divertida Mente: <https://www.youtube.com/watch?v=nbnW0vou57M>
- O que são habilidades sociais: <https://youtu.be/f8Y74DaRAZM>
- Empatia: Se colocando no lugar do outro: <https://youtu.be/aPs6q5vqnFs>
- Resiliência: sendo casca grossa: <https://youtu.be/hFwN93b10jg>

# MENSAGEM FINAL

Prezado (a) colega servidor (a),

Gostaríamos de registrar nossa gratidão por poder compartilhar com vocês os conhecimentos a respeito do Programa de Educação Socioemocional. Parabenizamos você, pois apesar das demandas cotidianas pessoais e profissionais se disponibilizou a estudar e compartilhar suas aprendizagens e experiências. Esperamos ter contribuído nesse processo coletivo de aprendizagem, o qual é apenas a semente lançada para que possa arvorear em ações psicoeducativas na sociedade.

“Qualquer um pode zangar-se — isso é fácil. Mas zangar-se com a pessoa certa, na medida certa, na hora certa, pelo motivo certo e da maneira certa — não é fácil.”

Aristóteles.

*Abrços virtuais!*

Psicólogas Marília, Jeanne, Ingrid, Elana e Dayra.



EDUCAÇÃO SOCIOEMOCIONAL

# REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABDUCH, C. Grupos Operativos com Adolescentes. In: BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. Área de Saúde do Adolescente e do Jovem. Cadernos, juventude, saúde e desenvolvimento. v, 1 Brasília, DF, ago. 1999.

ABED, Anita L. Z. O desenvolvimento das habilidades socioemocionais como caminho para a aprendizagem e o sucesso escolar de alunos da educação básica. São Paulo: UNESCO/MEC, 2014.

ARAGÃO, Soraya R. de. Decifra-me ou te devoro: a importância do autoconhecimento em nosso percurso existencial. 2016. Disponível em: [https://www.psicologia.pt/artigos/ver\\_opiniao.php?codigo=AOP0384](https://www.psicologia.pt/artigos/ver_opiniao.php?codigo=AOP0384). Acesso em: 08 de outubro de 2020.

DAMÁSIO, António. O Mistério da Consciência: do corpo e das emoções do conhecimento de si. Companhia das Letras. São Paulo, 2000.

DEL PRETTE, Almir; DEL PRETTE, Zilda. Competência Social e Habilidades Sociais: manual teórico-prático. Rio de Janeiro: Editora Vozes, 2017.

ESPÍRITO SANTO, R. C. Autoconhecimento na formação do educador. São Paulo: Ágora, 2007.

FERREIRA, A. B. de. Dicionário de Língua Portuguesa - Mini Aurélio. 8ª Ed. São Paulo: Positivo, 2010.

FRANCO, Maria da Glória Salazar d'Eça Costa; SANTOS, Natalie Nobrega. Desenvolvimento da Compreensão Emocional. Psicologia: Teoria e Pesquisa. v.31, n.3, p.339-348, Brasília, 2015. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S010237722015000300339&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010237722015000300339&lng=en&nrm=iso)>. Acessado em 05 de outubro de 2020.

FREUD, S. Psicologia de grupo e análise do ego. Edição Standard Brasileira das obras psicológicas completas de Sigmund Freud. Rio de Janeiro: Imago, 1921.

GAYOTTO, M. L. Conceitos básicos que facilitam a compreensão do início de um grupo. Artigo referente ao curso de especialização em Coordenação de grupos operativos do Instituto Pichon-Rivière. [S.l.: s.n.], 1992.

GODOY, H.P.; TAVARES, R.R. Autoconhecimento e aprendizagem: uma educação de qualidade. *Unifal em Pesquisa*. Disponível em: [www.Ítalo.com.br/portal/cepesq/revistaeletrônica.html](http://www.Ítalo.com.br/portal/cepesq/revistaeletrônica.html). São Paulo SP, v.6, n.2, p. 188-203, 2016.

GOLEMAN, Daniel. *Inteligência emocional: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.

INSTITUTO AYRTON SENNA. *Competências socioemocionais para contextos de crise*. Disponível em: <<https://institutoayrtonsenna.org.br/pt-br/socioemocionais-para-crisis.html>> Acessado em 01 de outubro de 2020.

\_\_\_\_\_. *Ideias para o desenvolvimento de competências socioemocionais: resiliência emocional*. Pinheiros, SP. Disponível em: [https://institutoayrtonsenna.org.br/content/dam/institutoayrtonsenna/documentos/instituto-ayrton-senna-macrocompetencia-resiliencia-emocional.pdf?utm\\_source=site&utm\\_medium=hub-1507](https://institutoayrtonsenna.org.br/content/dam/institutoayrtonsenna/documentos/instituto-ayrton-senna-macrocompetencia-resiliencia-emocional.pdf?utm_source=site&utm_medium=hub-1507). Acesso em: 08 de out. 2020.

\_\_\_\_\_. *Ideias para o desenvolvimento de competências socioemocionais: abertura ao novo*. Pinheiros, SP. Disponível em: [https://institutoayrtonsenna.org.br/content/dam/institutoayrtonsenna/documentos/instituto-ayrton-senna-macrocompetencia-abertura-ao-novo.pdf?utm\\_source=site&utm\\_medium=hub-3007](https://institutoayrtonsenna.org.br/content/dam/institutoayrtonsenna/documentos/instituto-ayrton-senna-macrocompetencia-abertura-ao-novo.pdf?utm_source=site&utm_medium=hub-3007). Acesso em: 08 de out. 2020.

\_\_\_\_\_. *Ideias para o desenvolvimento de competências socioemocionais: autogestão*. Pinheiros, SP. Disponível em: [https://institutoayrtonsenna.org.br/content/dam/institutoayrtonsenna/documentos/instituto-ayrton-senna-macrocompet%C3%Aancia-autogestao.pdf?utm\\_source=site&utm\\_medium=hub-1308](https://institutoayrtonsenna.org.br/content/dam/institutoayrtonsenna/documentos/instituto-ayrton-senna-macrocompet%C3%Aancia-autogestao.pdf?utm_source=site&utm_medium=hub-1308). Acesso em 08 de out. 2020.

\_\_\_\_\_. *Ideias para o desenvolvimento de competências socioemocionais: amabilidade*. Pinheiros, SP. Disponível em: [https://institutoayrtonsenna.org.br/content/dam/institutoayrtonsenna/documentos/instituto-ayrton-senna-macrocompetencia-amabilidade.pdf?utm\\_source=site&utm\\_medium=hub-2708](https://institutoayrtonsenna.org.br/content/dam/institutoayrtonsenna/documentos/instituto-ayrton-senna-macrocompetencia-amabilidade.pdf?utm_source=site&utm_medium=hub-2708). Acesso em 08 de out. 2020.

\_\_\_\_\_. Ideias para o desenvolvimento de competências socioemocionais: engajamento. Pinheiros, SP. Disponível em: [https://institutoayrtonsenna.org.br/content/dam/institutoayrtonsenna/documentos/IAS\\_Macro\\_Engajamento\\_2020.09.09.pdf?](https://institutoayrtonsenna.org.br/content/dam/institutoayrtonsenna/documentos/IAS_Macro_Engajamento_2020.09.09.pdf?utm_source=site&utm_medium=hub-1009)

utm\_source=site&utm\_medium=hub-1009. Acesso em 08 de out. 2020.

MAYER, John; SALOVEY, Peter. What Is Emotional Intelligence? Peter Salovey, & David Sluyter (Eds.), Emotional development and emotional intelligence. Educational Implications (pp.3-31). New York: Basic Books. (1997). Disponível em: [https://scholars.unh.edu/psych\\_facpub/422/](https://scholars.unh.edu/psych_facpub/422/). Acessado em 01 de outubro de 2020.

MOTTA, Pierre C.; ROMANI, Patricia F. A educação socioemocional e suas implicações no contexto escolar: uma revisão de literatura. Revista Psicologia da Educação. São Paulo, n. 49, p. 49-56, 2019.

PICHON-RIVIÈRE, E. Teoria do Vínculo, 3ª ed., São Paulo: Martins Fontes, 1988.

\_\_\_\_\_. O processo grupal. 5. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1994.

RODRIGUES, Ana Paula Grillo; GONDIM, Sônia Guedes. Expressão e regulação emocional no contexto de trabalho: um estudo com servidores públicos. Rev. Adm. Mackenzie, v.15, n.2, p.38-65, São Paulo, 2014. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1678-69712014000200003&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1678-69712014000200003&lng=en&nrm=iso). Acessado em 05 de outubro de 2020.

SILVA, Zeneide. O que é educação socioemocional? Revista Construir Notícias, ed.109, ano 20. Recife, 2019.